

ДОВІДНИК ВИЖИВАННЯ

Повний практичний посібник для надзвичайних ситуацій:
війна, дрони, катаклізми, катастрофи, блекаут, цифрові загрози

Версія 2.3 · вересень 2026 · оновлено з урахуванням загроз 2026–2036

Паперовий довідник • Працює без електрики та інтернету • Тримайте разом із тривожною валізою • Перші 60 секунд
— на задній обкладинці

Зміст

1. Основи виживання: правила та психологія

- 1.1. Правило трьох
- 1.2. Метод STOP — як повернути собі ясну голову
- 1.3. Психологія виживання
- 1.4. Універсальний порядок дій у будь-якій катастрофі
- 1.5. Сімейний план на випадок НС
- 1.6. Пріоритети облаштування у тривалій кризі

2. Тривожна валіза та підготовка дому

- 2.1. Принципи комплектування
- 2.2. Повний список тривожної валізи
- 2.3. Особливі доповнення
- 2.4. EDC — те, що завжди при собі
- 2.5. Запаси вдома на 2–4 тижні
- 2.6. Підготовка самого житла

3. Обстріли, повітряна тривога, укриття

- 3.1. Види загроз і час на реакцію
- 3.2. Правило двох стін
- 3.3. Алгоритм дій за сигналом повітряної тривоги
- 3.4. Вибір укриття (від кращого до гіршого)
- 3.5. Якщо в будинок влучили / ви під завалом
- 3.6. Обстріл на вулиці, у транспорті, в полі
- 3.7. Життя в укритті тривалий час

4. Дрони: нова головна загроза для цивільних

- 4.1. Типи дронів і як їх розпізнати
- 4.2. Чотири речі, які роблять вас ціллю
- 4.3. Ви на вулиці й почули/побачили дрон
- 4.4. Ви в автомобілі
- 4.5. Удома і у дворі
- 4.6. Збитий або впалий дрон
- 4.7. Далекобійні дрони по містах у тилу
- 4.8. Повідомлення про дрони і чутки

5. Мінна безпека та вибухонебезпечні предмети

- 5.1. Де очікувати небезпеку
- 5.2. Знаки мінної небезпеки
- 5.3. Виявили підозрілий предмет
- 5.4. Ви зрозуміли, що зайшли на міноване поле
- 5.5. Правила для дітей
- 5.6. Загрози наступного десятиліття: «пелюстки», скиди, повернення додому

6. Радіаційна та хімічна загроза

- 6.1. Радіаційна аварія: перші дії
- 6.2. Йодна профілактика — тільки правильно
- 6.3. Імпровізований захист дихання і тіла
- 6.4. Хімічна небезпека (аварія на виробництві або атака)
- 6.5. Герметизація кімнати (радіація або хімія)
- 6.6. Ядерний вибух: протокол, який рятує більшість

7. Перша допомога

- 7.1. Порядок огляду: алгоритм MARCH
- 7.2. Масивна кровотеча — головний убивця
- 7.3. Оцінка свідомості й виклик допомоги
- 7.4. Стабільне бокове положення (відновлювальне)
- 7.5. Поранення грудей і живота
- 7.6. Шок від крововтрати
- 7.7. Серцево-легенева реанімація (СЛР)
- 7.8. Опіки
- 7.9. Переломи, вивихи, іммобілізація
- 7.10. Середовищні ураження
- 7.11. Інші часті стани
- 7.12. Очі, вуха, ніс
- 7.13. Отруєння
- 7.14. Ноги в поході: мозолі та потертості
- 7.15. Транспортування пораненого
- 7.16. Склад аптечки

8. Вода: пошук, очищення, знезараження

- 8.1. Скільки треба води
- 8.2. Де брати воду
- 8.3. Три кроки: відстоювання → фільтрація → знезараження
- 8.4. Способи знезараження
- 8.5. Зберігання води

9. Їжа: запаси та здобування

- 9.1. Скільки треба їсти
- 9.2. Готування без газу та електрики
- 9.3. Зберігання без холодильника
- 9.4. Їстівні дикі рослини (поширені в Україні)
- 9.5. Риболовля найпростішими засобами
- 9.6. Дрібна здобич
- 9.7. Міські джерела їжі, про які забувають

10. Вогонь

- 10.1. Трикутник вогню і три розміри палива
- 10.2. Чим запалити
- 10.3. Типи вогнищ
- 10.4. Розпалювання: покрокова техніка
- 10.5. Пожежа в житлі: як не згоріти у власному домі

11. Притулок та ночівля

- 11.1. Вибір місця (правило 5 «В»)

11.2. Швидкі притулки з підручного

12. Тепло, одяг, виживання в холоді

12.1. Принцип трьох шарів

12.2. Тепло в неопалюваному житлі

12.3. Правила сну в холоді

13. Орієнтування та навігація

13.1. Компас і карта

13.2. Сторони світу без компаса

13.3. Якщо заблукали

14. Сигнали порятунку та зв'язок

14.1. Звукові та світлові сигнали

14.2. Сигнальне дзеркало

14.3. Наземні знаки для авіації

14.4. Зв'язок у кризі

15. Вузли та робота з мотузкою

15.1. Мотузка у валізі

15.2. Шість головних вузлів

15.3. Корисні застосування

16. Гігієна та санітарія

16.1. Руки — головний канал інфекції

16.2. Туалет без каналізації

16.3. Тіло, одяг, посуд

16.4. Сміття і трупи тварин

16.5. Контроль хвороб у групі

16.6. Якщо загинула людина

17. Безпека, документи, гроші, спільнота

17.1. Принцип сірої людини

17.2. Оцінка людей і конфлікти

17.3. Дім і група

17.4. Документи і гроші в кризу

17.5. Спільнота — головний ресурс

17.6. Евакуація: коли їхати, а коли лишатися

17.7. Розшук зниклих і возз'єднання

17.8. Торгівля людьми, особиста безпека в дорозі, затримання

18. Цифрові загрози та інформаційна гігієна

18.1. Коли зникає «цифра»: банки, документи, зв'язок

18.2. GPS, який бреше

18.3. Дипфейки, клони голосу і шахрайство в кризу

18.4. Правило двох джерел: як перевіряти накази й новини

18.5. Що ніколи не публікувати

18.6. Телефон на блокуванні й у зоні окупації

18.7. Резервний зв'язок без інтернету

18.8. Сонячна буря або електромагнітний імпульс

19. Природні та техногенні катастрофи

- 19.1. Повінь
- 19.2. Землетрус
- 19.3. Буря, ураган, смерч
- 19.4. Лісова / степова пожежа
- 19.5. Аномальна спека і посуха
- 19.6. Екстремальний мороз і сніжна буря
- 19.7. Прорив дамби і хвиля затоплення
- 19.8. Промислові аварії: хімзаводи, нафтобази, сховища

20. Блекаут: світло, енергія, побут без мережі

- 20.1. Перші години блекауту
- 20.2. Освітлення: порівняння
- 20.3. Електрика без мережі: що обрати
- 20.4. Генератор: правила, що рятують життя
- 20.5. Зима без тепла: труби, житло, коли їхати

21. Здоров'я у тривалій кризі

- 21.1. Догляд за раною без лікаря
- 21.2. Температура і поширені хвороби
- 21.3. Зуби
- 21.4. Хронічні хвороби без аптеки
- 21.5. Психічне здоров'я на дистанції
- 21.6. Епідемія і карантин у групі

22. Діти, літні люди, тварини у кризі

- 22.1. Діти: підготовка заздалегідь
- 22.2. Діти: під час кризи
- 22.3. Літні та маломобільні люди
- 22.4. Домашні тварини
- 22.5. Пологи без лікаря

23. Прогноз погоди без синоптиків і сезони

- 23.1. Хмари — головний прогнозіст
- 23.2. Небо, зорі, дим
- 23.3. Повітря, роса, звуки, живе
- 23.4. Гроза: оцінка відстані і небезпеки
- 23.5. Що це дає практично
- 23.6. Зима: специфіка виживання
- 23.7. Весна
- 23.8. Літо
- 23.9. Осінь

24. Інструменти, ремонт, імпровізація

- 24.1. Мінімальний набір інструментів
- 24.2. Ремонт найважливішого
- 24.3. Друге життя речей (імпровізація)
- 24.4. Заточування ножа без точила
- 24.5. Паливо і мастила

25. Довгострокове продовольство: город, пророщування, заготівлі

- 25.1. Пророщування: вітаміни за 3 дні без городу
- 25.2. Що садити у кризу: максимум калорій і надійності
- 25.3. Зберігання врожаю без електрики
- 25.4. Кури — найпростіша жива ферма
- 25.5. Обмін і кооперація продовольством

26. Евакуація: пішки та автомобілем

- 26.1. Планування маршруту заздалегідь
- 26.2. Автомобіль: підготовка
- 26.3. Рух автомобілем у кризу
- 26.4. Блокпости і перевірки
- 26.5. Ночівля в автомобілі
- 26.6. Пішки: багатоденний перехід
- 26.7. Прибуття і реєстрація

27. Небезпечні тварини, комахи, паразити

- 27.1. Кліщі — загроза №1 у наших широтах
- 27.2. Змії
- 27.3. Собаки та дикі тварини
- 27.4. Щури і миші
- 27.5. Оси, бджоли, комарі та інші

28. Безпека в натовпі та чергах

- 28.1. Оцінка щільності: коли треба виходити
- 28.2. Ви затиснуті в тисняві
- 28.3. Паніка в укритті, метро, транспорті
- 28.4. Черги за водою, їжею, допомогою

29. Довідкові таблиці та сигнальні коди

- 29.1. Азбука Морзе
- 29.2. Міри «на око» та відстані
- 29.3. Терміни зберігання (без холодильника, у прохолодному сухому місці)
- 29.4. Температурні орієнтири
- 29.5. Жести для мовчазного зв'язку в групі

30. Чеклісти для швидкого доступу

- 30.1. Перші 60 секунд будь-якої катастрофи
- 30.2. Повітряна тривога (розд. 3)
- 30.3. Дрон (розд. 4)
- 30.4. Пожежа в житлі (розд. 10.5)
- 30.5. Кровотеча (розд. 7.2)
- 30.6. Непритомний (розд. 7.3–7.7)
- 30.7. Підозрілий предмет / міна (розд. 5)
- 30.8. Радіаційна загроза (розд. 6)
- 30.9. Вода (розд. 8)
- 30.10. Виходжу з дому назавжди/надовго (розд. 17.6, 26)
- 30.11. Ніч у холоді без даху (розд. 11–12)
- 30.12. Мене шукають (розд. 14)
- 30.13. Цифровий чекліст (розд. 18)

Додаток А: План підготовки за 30 днів + словничок

Додаток Б: Якщо ви за кордоном (ЄС / Німеччина)

- Б.1. Нумери і оповіщення
- Б.2. Укриття: майже немає — готуйте свої
- Б.3. Домашні запаси за рекомендаціями ВВК (німецьке відомство цивільного захисту)
- Б.4. Документи, статус, гроші
- Б.5. Специфічні ризики Європи 2026–2036

Додаток В: Мої нотатки та місцева інформація

- В.1. Наша сім'я
- В.2. Точки збору і маршрути
- В.3. Місцеві служби та офіційні джерела
- В.4. Вода, енергія, ресурси поруч
- В.5. Дати перевірок
- В.6. Вільні нотатки

Додаток Г: Джерела та ліцензія

- Г.1. Перша допомога
- Г.2. Радіація, хімія, міни, дрони
- Г.3. Зв'язок, номери, закордон
- Г.4. Інше
- Г.5. Де шукати актуальні інструкції
- Г.6. Ліцензія

Важливо. Цей довідник містить загальні рекомендації для надзвичайних ситуацій, зібрані з відкритих джерел цивільного захисту та першої допомоги (ДСНС, МОЗ, Червоний Хрест, міжнародні протоколи першої допомоги). Він не замінює професійну медичну допомогу, офіційні інструкції ДСНС, рятувальників чи лікарів. У реальній ситуації завжди виконуйте вказівки офіційних служб, якщо вони доступні. Навички першої допомоги бажано відпрацювати на практичних курсах заздалегідь — читання не замінює тренування. Дозування ліків указані для орієнтиру за офіційними протоколами; за можливості звіряйтеся з інструкцією до препарату.

Статус рецензування: у версіях 2.2–2.3 факти, дози й номери звірено з відкритими офіційними джерелами (Додаток Г), але довідник не рецензований лікарем, сапером чи фахівцем ДСНС. Перед тиражуванням рекомендовано рецензію: інструктора першої допомоги (розділи 7, 21, 22.5), лікаря (дозування), фахівця ДСНС або сапера (розділи 3–6). Знання про загрози змінюються — перевіряйте актуальність кожні 6–12 місяців.

Ліцензія: CC BY-SA 4.0 — вільно копіюйте, друкуйте й змінюйте із зазначенням джерела та під тією ж ліцензією (Додаток Г).

РОЗДІЛ 1

Основи виживання: правила та психологія

Вживання — це насамперед правильні рішення у правильному порядку. Цей розділ дає систему пріоритетів, яка працює в будь-якій катастрофі: від війни до повені.

1.1. Правило трьох

Класичне правило, що визначає пріоритети. Людина в середньому може прожити:

Час	Без чого	Висновок для дій
3 хвилини	без повітря (або з масивною кровотечею)	Найперший пріоритет — безпека дихання та зупинка кровотечі
3 години	без захисту від екстремального холоду чи спеки	Притулок і терморегуляція важливіші за воду та їжу
3 дні	без води	Вода — до їжі. Шукайте та знезаражуйте воду щодня
3 тижні	без їжі	Голод неприємний, але не вбиває швидко. Не ризикуйте життям заради їжі

Головна помилка новачків: у стресі люди кидаються шукати їжу, хоча реальна загроза — переохолодження вночі або брудна вода. Завжди рахуйте пріоритети за правилом трьох.

1.2. Метод STOP — як повернути собі ясну голову

STOP — не для секунд, коли вас убиває сама загроза. Якщо поруч обстріл, вогонь, дим або вода, що прибуває, — спершу дійте: падайте на землю, йдіть в укриття, виходьте із зони ураження (п. 1.4). Коли ви вже у відносній безпеці (в укритті, поза зоною ураження) або зрозуміли, що заблукали, — зупиніться і застосуйте STOP:

- 1. S — Stop (Зупинись).** Не метушіться і не біжіть навмання. Паніка — головний убивця. Сядьте, зробіть 10 повільних вдихів (вдих на 4 рахунки, видих на 6). Це фізіологічно знижує рівень адреналіну.
- 2. T — Think (Думай).** Що саме сталося? Яка безпосередня загроза життю зараз? Хто поруч і чи всі цілі?
- 3. O — Observe (Спостерігай).** Що у вас є: речі, вода, люди, укриття, погода, час до темряви? Проведіть інвентаризацію кишень і сумок.

4. **P — Plan (Плануй).** Складіть простий план на найближчі години за пріоритетами: безпека → медична допомога → притулок → вода → сигнали → їжа. Виконуйте по одному кроку.

1.3. Психологія виживання

Що відбувається з мозком у катастрофі

За спостереженнями британського психолога Джона Ліча (модель «10–80–10»), у гострому стресі 70–80% людей впадають у ступор або діють хаотично, близько 10–15% панікують і лише 10–15% діють раціонально. Мета підготовки — потрапити в останню групу. Це досягається не хоробрістю, а **заздалегідь продуманими планами і відпрацьованими діями**: мозок у стресі виконує те, що вже репетирував.

Практичні техніки самоконтролю

- **Тактичне дихання:** вдих 4 сек — затримка 4 сек — видих 4 сек — затримка 4 сек. 4–6 циклів знижують пульс і повертають здатність думати.
- **Мікрозавдання:** у розпачі не думайте «як пережити зиму», думайте «зараз я набираю воду». Виконане мале завдання повертає відчуття контролю.
- **Правило голосу:** говоріть уголос собі та іншим, що робите («Я перевіряю, чи всі цілі. Тепер беремо документи»). Це структурує дії групи і глушить паніку.
- **Режим:** у тривалій кризі жорсткий розпорядок дня (підйом, робота, їжа, сон в один час) — найкращий захист психіки, особливо для дітей.
- **Догляд за кимось:** відповідальність за дитину, літню людину або навіть тварину значно підвищує волю до життя.

Ознаки небезпечного стану у себе чи інших: заціпеніння понад кілька хвилин, безглузді повторювані дії, відмова від води та їжі понад добу, розмови «все марно». Дії: тепло, солодкий напій, просте доручення, постійний контакт голосом і дотиком. Не залишайте людину саму.

1.4. Універсальний порядок дій у будь-якій катастрофі

1. **Негайна безпека.** Вийти із зони ураження: від вогню, води, що прибуває, зони обстрілу, хмари диму. Напрямок: від вогню, диму і газу — перпендикулярно вітру, від води — вгору на височину (розділ 19).

2. **Перевірка людей.** Хто поруч? Масивна кровотеча, свідомість, дихання (розділ 7).
3. **Оцінка загроз другої хвилі.** Повторні поштовхи землетрусу, повторні удари при обстрілі, обвал конструкцій, витік газу, обірвані дроти.
4. **Зв'язок.** Коротке повідомлення рідним: «Живий, я [місце], йду [куди]». Далі — економія батареї: режим енергозбереження, мінімум екрана, без відео. Авіарежим — лише коли заряд критичний або мережі все одно немає; тоді вмикайте зв'язок за домовленим розкладом (п. 14.4), щоб отримати відповідь і сигнали тривоги.
5. **Ресурси.** Вода, ліки, теплі речі, документи — якщо їх можна взяти без ризику.
6. **Точка збору.** Рухайтесь до заздалегідь домовленого місця зустрічі сім'ї.

1.5. Сімейний план на випадок НС

Складіть і роздрукуйте план разом з усіма членами родини. Кожен має знати його напам'ять.

- ☐ **Точка збору №1** — біля дому (наприклад, конкретне дерево у дворі), якщо треба покинути будівлю.
- ☐ **Точка збору №2** — у межах району (школа, церква, магазин), якщо не можна лишатися біля дому.
- ☐ **Точка збору №3** — за межами міста (село родичів, конкретна адреса), якщо місто треба покинути.
- ☐ **Контакт-посередник** — родич в іншому місті/країні, якому всі телефонують і передають інформацію, якщо не можуть додзвонитися одне одному.
- ☐ **Ролі:** хто бере валізу, хто — дітей, хто — тварин, хто вимикає газ і воду.
- ☐ **Паперові копії:** телефони всіх рідних, адреси точок збору — у кожного в кишені та у валізі (телефони розряджаються).
- ☐ **Тренування:** раз на пів року проходьте маршрути до укриття і точок збору пішки, вдень і ввечері.

1.6. Пріоритети облаштування у тривалій кризі

Якщо криза триває тижнями (окупація, блекаут, руйнування інфраструктури), розподіліть зусилля так:

Пріоритет	Завдання	Мінімальна ціль
1	Безпека житла	Укриття від обстрілів/погоди, непомітність, запасний вихід
2	Вода	4 л/особу/день, з них 2 л питної незараженої
3	Тепло	Одна тепла кімната або спальне місце, сухий одяг
4	Медицина	Аптечка, запас постійних ліків на 30+ днів
5	Їжа	1800–2200 ккал/особу/день, ротація запасів
6	Санітарія	Туалет, миття рук, утилізація сміття (розділ 16)
7	Інформація	Радіоприймач, графік прослуховування новин
8	Спільнота	Знайомство з сусідами, розподіл чергувань і навичок

Пам'ятайте: самотнє виживання — міф. Усі реальні історії тривалого виживання — це історії взаємодопомоги. Група з розподіленими ролями (медик, кухар, вартовий, майстер) у разі стійкіша за одинака.

РОЗДІЛ 2

Тривожна валіза та підготовка дому

Тривожна валіза — це рюкзак, з яким ви можете вийти з дому за 2 хвилини і прожити автономно щонайменше 72 години. Вона має стояти зібраною біля виходу постійно.

2.1. Принципи комплектування

- **Рюкзак, не сумка:** руки мають бути вільні. Об'єм 35–50 л на дорослого, вага — не більше 20% маси тіла (10–15 кг).
- **Одна валіза на людину:** у кожного дорослого — свій рюкзак з повним мінімумом, бо сім'я може розділитися.
- **Герметизація:** все, що боїться води (документи, сірники, електроніка, ліки), — у зіп-пакетах.
- **Ротація:** двічі на рік (наприклад, при переведенні годинника) перевіряйте терміни придатності їжі, ліків, заряд павербанків.
- **Доступність:** найпотрібніше (ліхтар, документи, аптечка) — у верхніх кишнях.

2.2. Повний список тривожної валізи

Документи та гроші (верхня кишень, у герметичному пакеті)

- ☐ Паспорт, ID-картка, закордонний паспорт
- ☐ Чоловікам 18–60 років (і жінкам, які перебувають на військовому обліку) — військово-обліковий документ: паперовий або роздруківка е-ВОД із «Резерв+» з QR-кодом (чинна 1 рік — оновлюйте при ротації валізи). Під час мобілізації його треба мати при собі разом із паспортом і пред'являти на вимогу ТЦК, поліції, прикордонників; телефон може розрядитися, тому паперовий примірник — у валізі
- ☐ Свідоцтва про народження дітей, про шлюб
- ☐ Документи на житло, авто; трудова книжка (або копії)
- ☐ Медичні документи: картка щеплень, рецепти, виписки про хронічні хвороби
- ☐ Ксерокопії всіх документів окремим пакетом + скани на флешці
- ☐ Готівка дрібними купюрами (запас на 1–2 тижні життя) + частина у валюті
- ☐ Банківські картки, список телефонів рідних на папері
- ☐ Фото членів родини (на випадок розшуку)

Вода та їжа (на 3 доби)

- ☐ Вода: 1,5–2 л у пляшках — це менше ніж на добу (мінімум пиття — 2 л/день, п. 8.1); більше нести важко, решту здобуваємо дорогою
- ☐ Засіб знезараження води: таблетки або фільтр-соломинка
- ☐ Їжа, що не потребує готування: горіхи, сухофрукти, енергетичні батончики, галети, консерви з ключем, шоколад
- ☐ Розрахунок: ~2000 ккал/день на дорослого
- ☐ Металева кружка або казанок 0,7–1 л (можна кип'ятити)
- ☐ Ложка, ніж складаний, консервний ніж

Аптечка (детальний склад — у розділі 7.16)

- ☐ Турнікет (джгут), бинти, гемостатичні засоби
- ☐ Особисті ліки на 14–30 днів (це найважливіше!)
- ☐ Знеболювальні, жарознижувальні, антисептик, пластирі
- ☐ Засоби від діареї та зневоднення (регідратаційні солі)

Одяг та тепло

- ☐ Комплект змінної білизни та шкарпеток (2–3 пари, вовняні)
- ☐ Термобілизна (взимку), флісова кофта
- ☐ Дощовик або пончо (також захист від вітру)
- ☐ Шапка, рукавиці, бафф (навіть влітку — ночі холодні)
- ☐ Термоковдра рятувальна (2 шт., срібляста, вага 60 г)
- ☐ Міцне взуття вже на ногах або прив'язане до рюкзака

Світло, зв'язок, інструменти

- ☐ Ліхтар налобний + запасні батарейки (кращі — AA/AAA, вони універсальні)
- ☐ Павербанк 10 000–20 000 мА·год, заряджений, кабелі
- ☐ Радіоприймач на батарейках (FM/AM) — головне джерело інформації в блекаут
- ☐ Свисток (сигнал під завалами — економить голос)
- ☐ Сірники в герметичній упаковці + запальничка x2 + кресало
- ☐ Мультитул або ніж

- ☐ Скотч армований (5–10 м, можна намотати на пляшку)
- ☐ Мотузка/паракорд 10–15 м
- ☐ Голки, нитки, шпильки англійські
- ☐ Блокнот, олівець (пише на морозі та мокрим)
- ☐ Маска-респіратор FFP2/FFP3 (пил зруйнованих будівель, дим; від чадного газу не захищає)
- ☐ Окуляри захисні або звичайні сонцезахисні

Гігієна

- ☐ Вологі серветки (2–3 упаковки — замінюють душ)
- ☐ Антисептик для рук, мило в мильниці
- ☐ Зубна щітка, паста (маленька), туалетний папір (без втулки, сплюснутий)
- ☐ Засоби жіночої гігієни, підгузки для малих дітей
- ☐ Пакети для сміття міцні 20 шт. (також: дощовик, утеплювач, збір води)

Спальне

- ☐ Спальник компактний (комфорт до 0°C) або 2 термоковдри + плед
- ☐ Каремат-«сидушка» або повний каремат (ізоляція від землі критична)

2.3. Особливі доповнення

Кому	Що додати
Дітям	Улюблена маленька іграшка, солодощі, записка з ім'ям дитини і телефонами батьків у кишені одягу, фото родини. Дитина, старша за 5 років, несе свій маленький рюкзак
Літнім людям	Окуляри запасні, слуховий апарат + батарейки, ліки на 30 днів, тростина, список діагнозів і дозувань на папері
Немовлятам	Суміш, пляшечки, підгузки на 3+ доби, дитячі вологі серветки, слінг (руки вільні)
Тваринам	Переноска, повідець, корм на 3 доби, ветпаспорт, вода, миска складана
Хронічним хворим	Інсулін + охолоджувальний чохол, тонометр, глюкометр, інгалятор — залежно від діагнозу. Запас ліків 30+ днів

2.4. EDC — те, що завжди при собі

Everyday Carry — мінімум, який ви носите щодня в кишенях/сумці, бо катастрофа не чекатиме, поки ви дійдете до валізи:

- Телефон + маленький павербанк
- Документ (або копія), готівка
- Ліхтарик-брелок, свисток
- Складаний ніж або мультитул (де дозволено)
- **Турнікет (CAT/SOF-T, сертифікований), гемостатичний бинт і пара нітрилових рукавичок** — у воєнний час це основа EDC: масивна кровотеча вбиває за лічені хвилини, швидка не встигне (п. 7.2). Носити так, щоб дістати однією рукою; без навички турнікет марний — потренуйтеся накладати на себе й на іншого
- Пластир, ваші критичні ліки на 1–2 дні
- Запальничка

2.5. Запаси вдома на 2–4 тижні

Валіза — для евакуації. Але в більшості криз безпечніше лишатися вдома. Для цього потрібні домашні запаси:

Вода

- **Норма: 4 л на особу на день** (2 л пиття + 2 л готування і гігієна). Сім'я з 3 осіб на 2 тижні = ~170 л.
- Зберігання: заводські пляшки 5–6 л (термін 6–12 міс.) або харчові каністри з водою, знезараженою хлором (оновлювати кожні 6 міс.).
- При загрозі відключення води негайно наповніть ванну, всі каструлі та пляшки.

Їжа (приклад на 1 особу на 2 тижні)

Продукт	Кількість	Примітка
Крупи (гречка, рис, вівсянка)	4–5 кг	Зберігати в герметичних банках
Макарони	2 кг	Швидко готуються — економія палива
Консерви м'ясні/рибні	10–14 банок	З ключем, білок

Консерви овочеві, бобові	7–10 банок	Готові до вживання холодними
Олія	1 л	Калорії + готування
Цукор, мед	1 кг	Швидка енергія
Сіль	0,5 кг	+ консервація
Сухофрукти, горіхи	1 кг	Без готування
Галети, сухарі	1 кг	Замінюють хліб
Чай, кава, какао	за звичкою	Психологічний комфорт
Полівітаміни	1 упаковка	При одноманітному харчуванні

Принцип ротації: купуйте те, що їсте зазвичай, +20–30% понад норму. Нове — вглиб полиці, старе — вперед і в їжу. Так запас ніколи не протермінується і не потребує окремих грошей.

Інше домашнє

- ☐ Газовий пальник туристичний + 4–6 балонів (готування без електрики/газу; тільки з відчиненим вікном — чадний газ)
- ☐ Свічки 10+ шт., гасова лампа або LED-ліхтар кемпінговий
- ☐ Батарейки AA/AAA по 20 шт., павербанки заряджені
- ☐ Сірники 10 коробок у банці з кришкою
- ☐ Плівка поліетиленова щільна + армований скотч (закрити вибиті вікна, герметизація)
- ☐ Господарське мило, пральний порошок, білизна хлорна («Білизна» без ароматизаторів і гелю — і дезінфекція, і знезараження води, розділ 8)
- ☐ Відра з кришками ×2 (вода, туалет)
- ☐ Вогнегасник, ящик з піском при пічному опаленні
- ☐ Інструменти: лом/цвяходер (розчистити завал, відкрити двері), лопата, сокира, ножівка

2.6. Підготовка самого житла

Детектор диму, вогнегасник і два виходи — це ще й захист від однієї з найчастіших побутових причин смерті: пожежі в житлі, п. 10.5.

- **Вікна:** скотч не врятує скло від розбиття, але утримає уламки купою — і саме уламки ранять. Один великий хрест майже не працює: заклеюйте максимальну площу (густа сітка зі скотчу, суцільна захисна плівка або смуги тканини на клейстері) і рами по периметру. Краще за все — плівка антиударна. Плюс щільні штори і головне правило: не бути біля вікна під час тривоги. Спати — не ближче 2 м до вікна, під час масованих атак — у зоні двох стін (п. 3.3).
- **Перекрити комунікації:** кожен дорослий має знати, де і як перекривається газ, вода, електрика (автомати). Підпишіть вентилі маркером.
- **Безпечна кімната:** внутрішнє приміщення без вікон (коридор, ванна, комора) — за правилом двох стін (розділ 3).
- **Пожежна безпека:** вогнегасник на кухні, детектор диму, продуманий шлях евакуації з кожної кімнати.
- **Копії ключів** — довіреному сусідові; домовтеся про взаємну перевірку помешкань.

РОЗДІЛ 3

Обстріли, повітряна тривога, укриття

Головні вбивці під час обстрілів — не пряме влучання, а уламки, вибухова хвиля та скло. Від них рятують дві речі: правильне укриття і швидкість реакції.

3.1. Види загроз і час на реакцію

Загроза	Ознака	Час на реакцію	Дії
Артилерія / міномети	Свист, шелест перед вибухом; серії вибухів	Секунди	Негайно на землю, потім переповзти в укриття
Крилаті ракети	Тривога за 20–60 хв; гучний наростаючий звук	Хвилини після тривоги	В укриття за правилом двох стін або в підвал
Балістичні ракети (Іскандер, Кинджал, КН-23)	Тривога «балістика» — і майже одразу вибух	1–3 хвилини або нуль	Не бігти через місто: негайно в найближчу зону двох стін. Уночі — спати вже в ній (п. 3.3)
Далекобійні дрони («Шахед»/«Герань», реактивні «Герань-3», «Бандероль», «Дань-М»/«Дань-Т»)	Поршневі — гудіння «мопеда», летять по прямій хвилями вночі; реактивні — свист турбіни, 300–700 км/год, тривога значно коротша	Хвилини—десятки хвилин; реактивні — хвилини	Не виглядати у вікно, не світити, в укриття одразу (реактивні збивають гірше — до укриття, а не «подивитися»). Уламки після збиття падають на кілометри
FPV-дрони і скиди (прифронтова зона 30–40 км)	Дзижчання, дрон зависає або переслідує; тривоги немає	Секунди	Дах над головою (під'їзд, зупинка, підвал), не бігти по прямій — розділ 4
Керовані авіабомби (КАБ) 250–3000 кг	Тривога, звук літака; удар без свисту	Хвилини	Правило двох стін не працює: тільки заглиблене укриття (підвал, паркінг, метро). Руйнує під'їзд цілком
Термобаричні боєприпаси (ТОС, «вакуумні»)	Спалах і довга хвиля, вогонь по площі	Секунди	Заглиблене укриття із закритими отворами: хвиля і вигорання кисню йдуть у відкриті вентиляції та вікна
Касетні боєприпаси	Серія дрібних вибухів по площі	Секунди	Лягти, після — не чіпати «дзвіночки»/«ракетки» розміром з батарейку: до 30% не вибухає одразу (розділ 5)
Стрілецька зброя	Тріск пострілів	Миттєво	На землю за міцне прикриття: бетон, бордюр, земляний насип.

			Кузов авто прикриттям не є — двері й скло куля прошиває наскрізь; зупиняє лише блок двигуна, тож падати за колесо з боку мотора. Біля авто не лишатися: воно притягує вогонь — повзком геть
--	--	--	--

Правило: чуєте свист чи наростаючий звук — НЕ дивіться в небо і не біжіть. Падайте на землю **ТАМ, ДЕ Є**, обличчям вниз, ноги в бік вибуху, рот трохи відкритий (захист барабанних перетинок і легень від хвилі), руки закривають голову і шию.

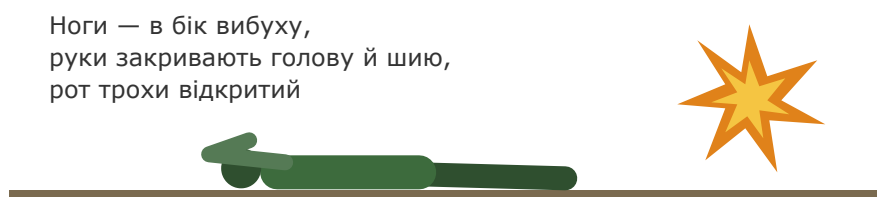


Рис. 3.1. Положення при раптовому обстрілі просто неба

3.2. Правило двох стін

Якщо немає повноцінного укриття, найбезпечніше місце у квартирі визначається правилом двох стін: між вами і вулицею має бути **щонайменше дві капітальні стіни**. Перша стіна приймає удар і уламки, друга — зупиняє вторинні уламки першої.



Рис. 3.2. Правило двох стін: безпечні зони квартири (зелені) — коридор і санвузол без вікон

- Найкращі місця: коридор, ванна кімната, комора, простір **під** капітальними сходами.

- Уникайте: кімнат з вікнами, балконів, ліфтів, сходових маршів і кліток зі склінням — небезпечно стояти **на** сходах, а не **під** ними: марші обвалюються першими і в клітці скло, тоді як простір під бетонним маршем — один із найміцніших об'ємів у будинку; верхніх поверхів (дрон чи ракета заходить зверху — у дах і верхні квартири); нижні поверхи за правилом двох стін безпечніші (п. 3.4).
- Вікна підготуйте заздалегідь: закладіть фанерою або профнастилом; немає — щільним картоном і килимами. Це зменшує розліт скла й уламків.
- У «безпечній зоні» тримайте постійно: воду, ковдру, ліхтар, павербанк, аптечку, каремат чи стільчики.
- Ванна чавунна додатково захищає від уламків — у критичній ситуації можна лягти в неї, накрившись ковдрою/матрацом.

3.3. Алгоритм дій за сигналом повітряної тривоги

1. Одягніться за погодою (навіть уночі — взуття і куртка), візьміть тривожну валізу.
2. Є час (тривога не «балістика») — вимкніть газ, електроприлади, воду, закрийте вікна і штори.
3. Ідіть у заздалегідь обране укриття. Якщо до нього понад 5 хвилин ходу і вже чутно вибухи, або оголошено загрозу балістики — лишайтеся в зоні двох стін: перебігати місто небезпечніше.
4. В укритті: не сідайте навпроти дверей; тримайтеся ближче до несучих колон і стін.
5. Вихід — лише після відбою. Після серії вибухів можливий повторний удар по тому ж місцю через 10–40 хв, а іноді й через 1–2 години (коли збираються рятувальники) — не біжіть одразу на місце «подивитися».
6. Артилерія чи міномет без сирени: лишайтеся в укритті щонайменше 40 хв після останнього вибуху — обстріл часто відновлюють.

«Балістична ніч»: як жити місяцями під нічними атаками

- Під час масованих атак балістика дає 1–3 хвилини, а вибухова хвиля і скло — головні вбивці в квартирах. Рішення — **спати в зоні двох стін**, а не бігати щоночі: матрац у коридорі, дитяче ліжко в санвузлі, «ліжко» з каремату для літніх.

- Біля місця сну постійно: взуття, куртка, ліхтар, телефон на зарядці, вода, валіза. Це прибирає 90% паніки.
- Не підходьте до вікна «подивитися» на вибух чи роботу ППО: друга ракета або уламки прилітають за секунди.
- У застосунках тривоги розрізняйте типи загроз: «балістика» = негайно в зону двох стін; «дрони» = час зазвичай є, можна дійти до укриття, але реактивні прилітають за хвилини (п. 4.7); «зліт МіГ-31К» = загроза «Кинджала» по всій країні, тривога лунає в усіх областях, і в тилу теж: не чекайте повідомлення про пуск — ідіть в укриття одразу, поки є кілька хвилин; після повідомлення про пуск ракета долітає за 2–7 хвилин — уже не біжіть вулицею, негайно в зону двох стін; «тактична авіація / загроза КАБ» — у прифронтових областях — тільки заглиблене укриття (підвал, паркінг), правило двох стін від КАБ не рятує.
- Сон: домовтеся про одного «чергового» на ніч, який слухає тривоги за всіх, — решта спить (п. 21.5). Хронічне недосипання за тижні руйнує здоров'я і судження гірше за одну безсонну ніч.

3.4. Вибір укриття (від кращого до гіршого)

№	Укриття	Захищає від	Примітки
1	Спеціалізоване сховище, метро	Прямі влучання, хвиля, уламки	Найкращий варіант, якщо близько
2	Підвал міцної будівлі з 2 виходами	Уламки, хвиля, обвал частково	Перевірте заздалегідь: вентиляція, 2 виходи, немає газових труб над головою. Підвали панельних будинків і «хрущовок» не рахуються: перекриття складаються, підвали вузькі й негерметичні
3	Підземний паркінг, переходи	Уламки, хвиля	Триматися далі від в'їзду
4	Перший поверх, зона двох стін	Уламки, скло	Коли часу нема або підвалу нема
5	Просто неба: канава, кювет, вирва, низина	Уламки (летять угору від землі)	Лягти нижче рівня землі; вирва годиться просто як заглиблення, «двічі в одну вирву не влучає» — міф

Ніколи не ховайтеся: під вантажівками і легковими авто (бак з паливом, тонкий метал), біля вітрин і скляних фасадів, під деревами (уламки збивають гілки; проти дронів — навпаки, п. 4.3), біля АЗС, трансформаторів, газових труб.

3.5. Якщо в будинок влучили / ви під завалом

Ви у приміщенні поруч із вибухом

1. Переконайтеся, що не тече газ (запах, шипіння). Якщо тече — не вмикайте світло і не запалюйте вогонь, відкрийте вікна, виходьте.
2. Огляньте себе і рідних на поранення — у стресі рани не болять (розділ 7).
3. Виходьте сходами, не ліфтом. Взуття — обов'язково (скло всюди).
4. Прихопіть валізу і документи, якщо це секунди, а не хвилини.

Ви під завалом

1. Не панікуйте, не витрачайте сили на хаотичні рухи. Дихайте рівно, через тканину, якщо пил.
2. Не запалюйте вогонь (можливий газ). Не рухайте конструкції над собою.
3. Зміцніть простір: якщо можете, підпріть плиту над собою уламками меблів.
4. Стукайте металом об метал/бетон серіями по 3 удари — паузи — знову. Рятувальники періодично оголошують «хвилини тиші» і слухають.
5. Кричіть лише тоді, коли чуєте людей зовсім поруч — голос сідає за годину, а пил потрапляє в легені. Свисток чути значно далі, і він не садить голос.
6. Пийте воду, якщо є, малими ковтками. Люди виживали під завалами 5–10 діб — головне повітря і спокій.

Хтось під завалом поруч

- Позначте місце, звідки чути звук. Покличте людей, викличте рятувальників (101).
- Офіційна порада ДСНС — **не розбирати завал самотійно**: конструкції можуть осісти й нашкодити і вам, і людині під ними. Чекайте рятувальників, говоріть із людиною, передайте воду, якщо це безпечно.
- Лише якщо допомога реально недосяжна: розбирайте зверху вручну, дрібні уламки, не висмикуйте великі елементи — все може осісти.

- Якщо кінцівку людини стисло понад 10 хвилин (якщо людина без свідомості або час невідомий — вважайте, що минуло більше) — НЕ звільняйте самостійно, якщо медики реально можуть прибути: одразу телефонуйте 103 і дійте за вказівками диспетчера. Раптове звільнення може спричинити смертельний краш-синдром (токсини зі стиснутих м'язів). Якщо стисло менше 10 хвилин — звільняйте одразу. Якщо допомога недоступна або треба терміново евакуюватися — напоїть людину (регідратаційний розчин, п. 7.10), зігрійте, звільніть і транспортуйте до медиків якнайшвидше. Турнікет — обов'язково при масивній кровотечі (п. 7.2). Щодо краш-синдрому настанови розходяться: чинний протокол МОЗ (наказ № 441) каже, що коли людину доводиться звільняти самим, а стиснення тривало понад 10 хв, — перед звільненням накладіть турнікет вище місця стиснення; військові настанови ТССС радять це при стисненні понад 2 години, якщо крапельниці немає; частина міжнародних настанов (ANZCOR) рутинно турнікета не вимагає. Тому: є зв'язок — спитайте диспетчера 103 і робіть, як скаже. Зв'язку немає, стиснення тривале, турнікет є — накладіть його безпосередньо перед звільненням, запишіть час, не знімайте і не послаблюйте самі: це зроблять медики. Немає турнікета — не зволікайте через це зі звільненням, коли допомога недоступна.

3.6. Обстріл на вулиці, у транспорті, в полі

- **На вулиці міста:** падайте, потім короткими перебіжками (3–5 сек — рахуйте подумки й падайте, довше не біжіть) від укриття до укриття: бетонні сходи, цоколь, підземний перехід.
- **В авто:** зупиніться, вийдіть, відбіжіть 30–50 м від дороги, ляжте в кювет. Авто — магніт для уламків і не захист.
- **У громадському транспорті:** водій зупиняє транспорт; виходьте і лягайте в низину подалі від нього.
- **У полі/лісі:** лягайте у будь-яке заглиблення. Не ховайтеся в окремих будівлях і лісосмугах, що є очевидними орієнтирами-цільми.
- **Стрілянина або вибух у приміщенні (вокзал, торговий центр, укриття):** правило «тікай — сховайся — бийся». Тікати — якщо шлях чистий, не збираючи речей, руки видимі, показуючи іншим напрямком. Сховатися — замкнути/забарикадувати двері, вимкнути звук телефона, лягти за міцне,

тиша. Битися — лише в останню чергу, всім разом, чим завгодно. Поліції на виході — руки вгору, порожні, виконувати команди.

3.7. Життя в укритті тривалий час

- Місце на 1 людину: мінімум 1 лежаче або сидяче місце + прохід. Каремати та ковдри — бетон витягує тепло.
- Вентиляція: провітрюйте у паузи; свічка, що гасне, — ознака нестачі кисню.
- Розподіліть чергування: хто слухає радіо, хто стежить за дітьми, хто за водою.
- Туалет: відро з кришкою + пакети + хлорка або наповнювач для котів; ширма з ковдри.
- Психіка дітей: іграшки, завдання, ролі («ти відповідальний за ліхтарик»). Дорослий спокійний голос — головні «ліки».

РОЗДІЛ 4

Дрони: нова головна загроза для цивільних

У смузі до 30–40 км від лінії фронту дрони вбивають більше цивільних, ніж артилерія: вони бачать окрему людину, переслідують авто, скидають гранати на чергу за водою, повертаються добити рятувальників. Тривоги на них не буває. Правила виживання тут інші, ніж при обстрілах, — і їх треба знати кожному, бо дальність дронів росте щороку, а разом з нею й ця зона.

4.1. Типи дронів і як їх розпізнати

Тип	Як виглядає / звучить	Що робить	Дальність
FPV-камікадзе	Маленький квадрокоптер, дзижчання як у великого шершня; летить швидко (до 100+ км/год), різко маневрує, може «зависнути» і роздивлятися	Влітає в ціль і вибухає: авто, людина, вікно, двері підвалу. Оператор бачить «очима» дрона	10–20 км, нові — до 40
Оптоволоконний FPV	Те саме, але тягне за собою тонку скловолоконну нитку (лишається на землі, деревах, дротах)	Не глушиться жодним РЕБ — сигнал іде по нитці. Це найнебезпечніший тип	10–25 км
Дрон-«скид» (Mavic-тип)	Зависає високо, звук тихий або нечутний; удень — темна крапка в небі	Скидає гранати/міни на людей, авто, входи в підвали. Часто — двічі в те саме місце	5–15 км
Розвідник	Кружляє на висоті, довго, без атаки	Шукає скупчення людей і техніки — після нього прилітає артилерія або FPV	Десятки км
Далекобійні («Шахед»/«Герань»)	Звук мопеда, летить прямо на висоті 1–3 км, зазвичай хвилями вночі	Б'є по інфраструктурі й містах за сотні кілометрів; тривога оголошується заздалегідь	1000+ км
Реактивні далекобійні («Герань-3/4/5», «Бандероль», «Дань-М»/«Дань-Т»)	Свист турбіни замість «мопеда», швидкість 300–700 км/год (у 2–4 рази швидше за звичайний «Шахед»), бойова частина 50–130 кг	Головна загроза зими 2026–2027: за даними розвідки, до 500 запусків на добу; збиваються гірше, час від тривоги до удару — хвилини, тому «дренова» тривога більше не означає «час є»	1000+ км
Автономні / рої (загроза найближчих років)	Кілька дронів, що діють узгоджено; наведення	Не реагують на РЕБ і не «відволікаються»; атака на	Зростає

	без оператора по образу цілі	будь-що, схоже на ціль (авто, група людей)	
--	------------------------------	--	--

Головне правило: ви почули чи побачили дрон — вважайте, що він бачить вас. Ваше завдання — за 5–10 секунд опинитися там, де над головою є дах або товста стіна, і завмерти. Не роздивлятися, не знімати на телефон, не махати руками.

4.2. Чотири речі, які роблять вас ціллю

1. **Рух і скупчення.** Група людей, черга, колона авто, робота техніки, зібрання рятувальників на місці удару — усе це «підсвічується» для оператора. Ходіть по одному-двоє, з інтервалом 20–30 м; не збирайтеся на відкритому.
2. **Автомобіль.** У прифронтовій зоні авто — ціль №1 для FPV. Особливо: рух у сутінках і вночі з увімкненими фарами (камера бачить їх за кілометри), зупинка на відкритому, кілька авто разом.
3. **Тепло і світло вночі.** Тепловізійні дрони бачать тепло тіла, багаття, генератор, прогріте авто, дим. Дакотське вогнище (п. 10.3), готування вдень, термоковдра як екран, генератор під навісом — це тепер правила маскуванню табору.
4. **Повторний удар.** Дрони чекають, поки до пораненого чи ураженого авто підбіжать люди, і б'ють удруге. Щонайменше 40 хвилин після удару (буває й 1–2 години) підходити до місця лише короткими перебіжками з укриття до укриття або взагалі чекати.

4.3. Ви на вулиці й почули/побачили дрон

1. **Дах над головою** — під'їзд, підвал, магазин, зупинка з бетонним дахом, арка, гараж. Це правило лише для FPV і скидів (малий заряд): при ударах «шахедів», ракет чи артилерії під'їзди, арки та сходи — не укриття (обвал), потрібен підвал або дві стіни (розділ 3). FPV може залетіти у відчинені двері, вікно чи пролом (особливо оптоволоконний — він не втрачає зв'язку всередині будівлі), тож не зупиняйтеся на порозі: зайшли — зачиніть за собою двері, відійдіть від вікон і скла вглиб, за ріг — у коридор, під капітальні сходи або в підвал, так щоб між вами і вулицею було дві стіни. Поодинокі дерева чи паркан не захищають: дрон їх облітає. Але якщо даху поруч немає, густі кущі, зарості чи посадка — краще, ніж відкрите місце: у гушавину дрон не пролетить, а якщо й вибухне на гілках — вас може

поранити, але шанси вижити значно вищі. Залізьте якнайглибше, ляжте й завмріть; щойно дрон зник або вибухнув — переходьте під дах.

2. Немає даху: **не біжіть по прямій** і не намагайтеся «перебігати» відкриту площу — дрон швидший за будь-кого. Ховайтеся за ТОВСТИМ (бетон, цегляна стіна, стовбур завтовшки понад 40 см) і **змінюйте бік укриття**, коли дрон облітає, щоб перешкода лишалася між вами.
3. FPV атакує (пкірує): в останню секунду — різко вбік і на землю за перешкоду, обличчям вниз, руки на голову (як при обстрілі, п. 3.1). Вибух FPV відносно малий — 30–50 см перешкоди рятують.
4. Дрон-скид зависає над вами: не стійте на місці й не дивіться вгору — швидко під дах або хоча б під дерево з густою кроною (від скиду крона трохи захищає, на відміну від FPV), потім далі, під бетон.
5. Даху поблизу немає, а дрон зі скидом уже над вами: рухайтесь швидко «змійкою», змінюючи напрямок кожні 7–10 м — операторові важче влучити скидом. Проти FPV це не працює: там рятує лише перешкода.
6. Після — не виходьте одразу. Порахуйте до 60, прислухайтеся: часто прилітає другий. До самого місця удару не підходьте щонайменше 40 хв (п. 4.2).

4.4. Ви в автомобілі

- Знаєте, що район «дроновий», — їдьте лише вдень, без фар, швидко, без зупинок на відкритому, з відчиненими вікнами (чути дзижчання), з інтервалом 100+ м від інших авто. Двері не блокувати.
- Почули або побачили дрон: різке гальмування — усі геть з авто — врозтіч від машини на 30–50 м за укриття (ціль — авто; поки ви поруч із ним, ви теж ціль). Не намагайтеся «втекти» на швидкості на прямій дорозі — FPV наздоганяє.
- Є дах поруч (міст, бетонний навіс, арка, гараж; не АЗС — паливо і ціль) — краще заїхати під нього, ніж стояти.
- Протидронові сітки на кузові, «мангали» — допомагають лише проти дрібних FPV і скидів, не від великого боєприпасу; не покладайтеся на них замість поведінки.
- Евакуаційний маршрут із зони дронів плануйте по дорогах з деревами обабіч і забудовою, а не по відкритій трасі (розділ 26).

4.5. Удома і у дворі

- Вікна закриті, штори щільні; на балкон і у двір — короткими виходами, не годинами.
- Входи в підвали й під'їзди — під захисним навісом або сіткою: у прифронтових містах сітки над дворами й зупинками довели ефективність проти FPV і скидів. Спільна робота з сусідами — розділ 17.
- Черга за водою/допомогою — тільки під дахом або з розосередженням; домовтеся про «чергового по небу», який слухає й дивиться, поки решта набирає воду.
- Готування і генератор — удень, під навісом; вночі жодного світла назовні.
- Діти: правило «дзижчить — біжимо під дах» як гра; на вулиці — тільки з дорослим, не далі 20 м від укриття.

4.6. Збитий або впалий дрон

- **Не підходьте.** На борту може лишатися боєприпас (самопідрив через хвилини або при дотику), у «скиду» — нескинуті гранати. Мінімум 100 м (ДСНС: 100–300 м), бажано за укриттям. Телефонуйте вже з безпечної відстані, не поруч із предметом: 101, 102 або 112, або повідомте військових. Не фотографуйте зблизька і не публікуйте фото з геоприв'язкою.
- **Оптоволоконна нитка** на землі, деревах, дротах — не чіпати руками (ріже шкіру, як скло) і не намотувати; якщо дрон ще на нитці — він може повернутися. Обходити.
- Уламки «Шахедів» після збиття ППО падають на кілометри від місця збиття і горять; не збирати «на пам'ять» — залишки палива і вибухівки.
- Не намагайтеся збити дрон самостійно з мисливської зброї — це сигнал оператору, що цивільний озброєний, і привід для наступного удару; крім того, це законно лише для військових і уповноважених.

4.7. Далекобійні дрони по містах у тилу

- Тривога на «Шахедах» триває годинами і йде хвилями; удар — по енергетиці, складах, житлових кварталах поруч із ними. Реактивні дрони прилітають за хвилини після оголошення і збиваються значно гірше — поведіться як при балістиці: одразу в зону двох стін чи укриття. Головна

небезпека — уламки ППО і вибухова хвиля: **від вікон подалі**, у зону двох стін (п. 3.2). Роботу ППО не знімати і не публікувати (розділ 18).

- Дрон летить низько і гучно — він не «полює» на вас особисто, але падаючий після збиття апарат з боєголовкою дорівнює бомбі: в укриття, не на балкон.
- Уламки на подвір'ї — 101, не чіпати.

4.8. Повідомлення про дрони і чутки

- Кожен побачений дрон — повідомити (101, 102, чат-боти ОВА/ЗСУ вашої області, запишіть їх на папір заздалегідь). Це рятує інших.
- Користуйтеся офіційними каналами моніторингу вашого регіону, а не переказами: фейкові «карти дронів» і чутки — теж зброя (розділ 18).
- У прифронтовій зоні домовтеся з сусідами про звуковий сигнал «дрон над двором» (свисток, удар по трубі) — швидше за будь-який месенджер.

РОЗДІЛ 5

Мінна безпека та вибухонебезпечні предмети

Міни та нерозірвані боєприпаси вбивають роками після боїв. Єдина надійна тактика для цивільного: НЕ торкатися, НЕ наближатися, позначити, повідомити.

5.1. Де очікувати небезпеку

- Місця колишніх боїв, окопи, бліндажі, покинуті позиції та техніка.
- Узбіччя доріг, з'їзди з асфальту, стежки в обхід блокпостів.
- Лісосмуги, поля (особливо неорані), береги річок, броди.
- Покинуті будівлі, підвали, ворота, хвіртки — можливі розтяжки.
- Привабливі предмети: іграшки, телефони, гаманці, коробки — можуть бути мінами-пастками.
- Після обстрілів — будь-які «касетні» елементи розміром з батарейку чи м'ячик: 10–30% суббоєприпасів не розриваються одразу.

Золоте правило: предмет, якого вчора тут не було, або предмет військового вигляду = вибухонебезпечний. Не існує «безпечної» міни. Розмінування — тільки для саперів.

5.2. Знаки мінної небезпеки



Офіційний знак:
червоний, череп, «МІНИ!»



Схрещені палиці/гілки
на дорозі чи стежці



Ганчірка/стрічка на палиці,
викладені камені, купки земл

Рис. 5.1. Офіційні та саморобні позначення замінованих ділянок

Народні позначки лишають і військові, і місцеві: стрічки на гілках, банки на кілках, хрести з гілок, ряди каменів поперек стежки. **Будь-яке незрозуміле «маркування» = обходьте це місце.**

5.3. Виявили підозрілий предмет

1. **Зупиніться.** Не підходьте ближче, не нахилийтеся, не чіпайте, не фотографуйте впритул.
2. **Запам'ятайте орієнтири** місця (будівля, дерево, стовп).

3. **Відходьте тим самим шляхом, яким прийшли** — крок у крок по своїх слідах.
4. **Позначте** небезпеку вже з безпечної відстані — там, куди відійшли (яскрава тканина, стрічка, гілка). До самого предмета, щоб обгородити його, не підходьте.
5. **Повідомте:** 101 (ДСНС) або 102. Опишіть місце й вигляд предмета. Попередьте перехожих.
6. Безпечна відстань: мінімум 100 м від дрібних предметів, 300+ м від снарядів і авіабомб. Не користуйтеся рацією чи телефоном поруч із предметом — телефонуйте, коли відійшли на 100+ м.

5.4. Ви зрозуміли, що зайшли на міноване поле

1. ЗАВМРІТЬ. Не робіть жодного кроку. Покличте на допомогу голосом.
2. Якщо допомога можлива — стійте/сидіть на місці й чекайте саперів. Це найбезпечніший варіант, навіть якщо чекати годинами.
3. Якщо чекати нікого: розверніться на місці, не переступаючи, й повертайтеся ТОЧНО своїми слідами, наступаючи слід у слід.
4. Слідів не видно, а допомоги не буде взагалі (немає зв'язку, ніхто не знає, де ви, не чути голосу) — лише тоді, як останній засіб із дуже високим ризиком:
(а) спершу шукайте розтяжки: довгу гнучку травинку або тонку гілку тримайте двома пальцями горизонтально й повільно ведіть від землі вгору до ~1,5 м — ліворуч, по центру, праворуч; відчули найменший опір — зупиніться, дріт не чіпайте, не переступайте й не перерізайте, шукайте інший напрямок; (б) лише після цього гострим жорстким предметом (викрутка, ніж, ручка; не коротше 10 см) проколюйте ґрунт під кутом ~30° до землі з мінімальним натиском через кожні 2–3 см по всій ширині проходу (близько 0,5 м), наступний ряд — на 3–5 см далі; працюйте навколішки, лягайте тільки на вже перевірену ділянку; (в) щуп уперся в тверде — не тисніть і не розкопуйте, позначте місце й обходьте. Рухайтесь тільки перевіреною смугою; вихід може тривати години. ООН радить цей метод лише навченим людям: краще просидіти на місці дві доби, ніж підірватися.
5. Вибух поруч: не біжіть до пораненого навпростець — підхід теж може бути замінований. Кличте саперів; поранений, якщо притомний, накладає собі

турнікет сам за вашими командами (розділ 7). Після мінно-вибухової травми пораненого треба доправити до лікарні протягом години.

5.5. Правила для дітей

- Вивчіть з дитиною просте правило: **«Не моє — не чіпаю. Бачу дивне — відходжу і кажу дорослим»**.
- Заборона гратися: у покинутих будівлях, окопах, біля техніки, з будь-якими знайденими «іграшками», блискучими і незвичними предметами.
- Домовтеся: за повідомлення про знахідку — тільки похвала, ніколи не сварить (інакше приховуватимуть).

5.6. Загрози наступного десятиліття: «пелюстки», скиди, повернення додому

- **Міни ПФМ-1 «пелюстка»** — зелені/коричневі пластикові «метелики» 12 см з крильцем, розкидаються касетами по містах і полях; лежать десятиліттями, вибухають від натиску вже близько 5 кг — кроку дитини (відриває стопу). Не піднімати навіть «на пам'ять» — реагує на тиск. Особливо небезпечні для дітей і після паводків, які їх переносять.
- **Міни зі скидів дронів** на дороги і стежки: протитанкові ТМ-62 та «пелюстки» з'являються за ніч там, де вчора було чисто. Правило «предмета, якого вчора не було» — тепер і для доріг: не об'їжджати узбіччям — вертатися своєю колією, повідомляти, не «відкидати з дороги».
- **Пожежі і паводки переносять міни:** після лісової пожежі чи повені раніше «безпечні» ділянки вважайте замінованими, доки не перевірять сапери.
- **Розмінування триватиме понад 10 років.** Поля, узбіччя, ліси у колишній зоні бойових дій — за замовчуванням небезпечні: ходити лише перевіреними маршрутами, орієнтуватися на карти замінування ДСНС.

Повернення в деокупований чи покинутий дім

1. Не заходьте першими: викличте саперів (101). У покинутих будинках пастки ставлять на двері, хвіртки, шафи, холодильники, унітази, книги, іграшки, тіла загиблих, побутову техніку.
2. Якщо саперів не дочекається: зовнішній огляд з відстані — дроти, волосінь, нові «предмети» біля порогу, підозріло прикриті двері. Двері відчиняти

довгою мотузкою з-за укриття.

3. Усередині: рухатися повільно, дивитися під ноги і на рівні колін, нічого не піднімати, не вмикати електрику (пастки на вимикачах), не рухати предмети, що «не так лежать».
4. Знайшли будь-що підозріле — вийти тим самим шляхом, 101.

Знайдена зброя чи боєприпаси: не чіпайте, навіть «щоб здати». Позначте, повідомте 102/101. Зброї в обігу після війни буде більше — навчіть дітей ставитися до неї як до міни.

РОЗДІЛ 6

Радіаційна та хімічна загроза

Радіацію та більшість бойових хімікатів не видно і не чути. Рятують три принципи: час (менше перебування), відстань (далі від джерела), бар'єр (стіни, герметизація, захист дихання).

6.1. Радіаційна аварія: перші дії

1. **Зайдіть у приміщення** — негайно. Найкраще: підвал або центр багатоповерхівки (цегла/бетон послаблюють випромінювання у 10–100+ разів).
2. **Герметизуйтеся**: закрийте вікна, двері, вентиляцію, димоходи. Щілини — мокрим рушниками, скотчем, плівкою.
3. **Якщо були на вулиці**: зніміть верхній одяг ДО входу в житлову зону, запакуйте в пакет і винесіть подалі. Прийміть душ з милом (не терти шкіру жорстко), промийте волосся без кондиціонера (він фіксує частки).
4. **Слухайте офіційні повідомлення** (радіо на батарейках). Не виходьте до вказівки влади.
5. **Вода і їжа**: лише з закритих ємностей, консерви, вода в пляшках. Не вживайте молоко місцевих тварин, зелень, гриби.
6. Мусите вийти надвір: закритий одяг, не роздягайтеся, не сідайте на землю, не купайтеся у відкритих водоймах, не збирайте гриби і ягоди, не паліть.
7. **Евакуація** — лише за командою влади, перпендикулярно напрямку вітру відносно джерела.

6.2. Йодна профілактика — тільки правильно

Йодид калію захищає **ЛИШЕ** щитоподібну залозу від радіоактивного йоду і **ЛИШЕ** якщо стався викид з реактора. Він не захищає від зовнішнього опромінення й інших ізотопів. Приймати — тільки після офіційного оголошення, за 6 год до або в перші години після проходження хмари. Спиртовий розчин йоду пити **НЕ МОЖНА** — це отруєння.

Вік	Разова доза йодиду калію
Дорослі та підлітки від 13 років (до 40 р.)	125 мг
Діти 3–12 років	62,5 мг
Діти 1 міс. – 3 роки	32 мг

Немовлята до 1 міс.	16 мг
Особи 40+ років	Не призначають (щитоподібна залоза вже майже не накопичує радіойод; ризик перевищує користь). Виняток: вагітні та жінки, які годують грудьми, приймають 125 мг у будь-якому віці

Приймають одноразово після їжі, запиваючи водою/молоком/киселем.

Повторна доза — лише за офіційною вказівкою при тривалому викиді. Йодид калію захищає лише від радіоактивного йоду (аварія на АЕС, ядерний вибух); при «брудній бомбі» його не приймають. Дози — за Регламентом йодної профілактики (наказ МОЗ України від 09.03.2021 № 408); якщо офіційне оголошення називає інші дози — виконуйте його.

6.3. Імпровізований захист дихання і тіла

- Респіратор FFP2/FFP3 — мінімум від радіоактивного пилу. Немає — 4–8 шарів вологої марлі/тканини на ніс і рот.
- Тіло: щільний одяг з довгим рукавом, дощовик/плівка зверху, капюшон, рукавички, гумове взуття. Манжети і стики — замотати скотчем.
- Очі: будь-які щільні окуляри (плавальні — ідеально).
- Після повернення: усе зовнішнє — в пакет за двері, душ.

6.4. Хімічна небезпека (аварія на виробництві або атака)

Ознаки хімічного зараження

- Незрозумілий туман, дим або хмара, що стелиться; маслянисті краплі/плями на поверхнях.
- Різкі запахи (аміак, хлор — запах «басейну», «гіркий мигдаль», «свіжоскошена трава», часник) там, де їх не повинно бути.
- Мертві птахи, комахи, тварини на невеликій ділянці; люди з однаковими симптомами: слюзотеча, кашель, задуха, судоми, звужені зіниці.

Сльозогінні речовини (CS, хлорпікрин) дедалі частіше застосовують і поза фронтом. Печіння очей, шкіри, задуха без ураження свідомості — це вони: вийти проти вітру на свіже повітря, не терти очі, промивати водою/фізрозчином 10–15 хв, зняти й запакувати одяг, шкіру мити прохолодною водою з милом (гаряча вода посилює печіння), контактні лінзи викинути. Астматикам — інгалятор. Негайно до медика (103), якщо задишка, стиснення в грудях чи сильний кашель не минають за 30 хв на свіжому повітрі, посилюються або повертаються протягом доби: хлорпікрин уражає легені, і набряк легень може розвинутися із затримкою в кілька годин, навіть коли спершу полегшало. Першу добу — спокій, без фізичних навантажень, не залишайтеся наодинці.

Дії

1. Затримайте дихання, закрийте ніс і рот тканиною (краще вологою — але при хлорі змочувати содовим розчином, при аміаку — слабким розчином оцту/лимонної кислоти — або хоча б водою).
2. **Ідіть перпендикулярно вітру і НА ПІДВИЩЕННЯ**, якщо газ важчий за повітря (хлор стелиться низом) — тобто не в підвал! Аміак навпаки легший — тоді нижні поверхи. Якщо не знаєте речовину: просто якнайшвидше перпендикулярно вітру і подалі.
3. У приміщенні: закрити вікна, вимкнути вентиляцію, герметизувати щілини мокримими тканинами; піднятися на верхні поверхи (при хлорі) — і слухати оповіщення.
4. Не їжте і не пийте нічого, що могло зазнати впливу хімічної речовини, доки не підтвердять безпечність.
5. Вийшли із зони: зніміть верхній одяг (не через голову — зрізати, якщо можливо), промийте шкіру і очі великою кількістю чистої води 10–15 хв.
6. Ураженим — спокій, свіже повітря, напівсидяче положення при задусі. Не викликайте блювання, якщо речовина невідома. Медична допомога — якнайшвидше.

6.5. Герметизація кімнати (радіація або хімія)

1. Оберіть кімнату з мінімумом вікон (при хлорі — на верхньому поверсі).
2. Закрийте вікна і двері, вимкніть витяжки та кондиціонер, закрийте пічні заслінки.
3. Заклейте скотчем/плівкою рами, вентиляційні решітки, розетки на зовнішніх стінах, замкову щілину.

4. Мокрий рушник — валиком під двері. Запас води і радіо — всередині.
Пийте лише воду із закритих ємностей, запасену заздалегідь: кип'ятіння радіоактивних речовин не прибирає.
5. Пам'ятайте: повністю герметична кімната має запас повітря на кілька годин на людину. Стежте за самопочуттям; свічку не паліть.

6.6. Ядерний вибух: протокол, який рятує більшість

Ймовірність низька, ціна помилки — максимальна. Головне, що треба знати: більшість загиблих на відстані понад 3–5 км від епіцентру гине не від самого вибуху, а від **радіоактивних опадів у перші години** — і саме від них можна сховатися.

1. **Спалах** (яскравіший за сонце, навіть удень): НЕ дивіться на нього (сліпота). Негайно впасти обличчям вниз за будь-яке укриття, ногами до спалаху, закрити голову і відкриті ділянки шкіри (світлове випромінювання палить за секунди). Вибухова хвиля прийде через кілька секунд — до 30–60 сек на відстані 10–20 км. Лежати, доки не пройде і не припиниться падіння уламків.
2. **10–15 хвилин** після вибуху — це ваш час дійти до найкращого укриття у радіусі 5–10 хв ходу: **підвал або середина великої бетонної/цегляної будівлі**, якнайдалі від зовнішніх стін і даху. Що більше бетону і землі між вами і небом, то краще. Автомобіль, дерев'яний будинок, верхні поверхи — не захищають. Не біжіть «до дітей» через усе місто: краще пережити перші години і зустрітися після — домовтеся про це заздалегідь.
3. **В укритті — мінімум 24 години, краще 48–72.** Радіоактивність опадів падає стрімко: через 7 годин у 10 разів, через 2 доби — у 100 (правило «7–10»). Зніміть зовнішній одяг у пакет за двері, обітріть вологою тканиною, промийте волосся, ніс, вуха. Вода і їжа — тільки з закритих ємностей. Радіо на батарейках — головне джерело інструкцій.
4. **Йодид калію** (табл. 6.2) — лише якщо влада оголосить йодну профілактику; захищає він тільки щитоподібну залозу від радіойоду, а від зовнішнього опромінення опадами — ні. Респіратор FFP2/тканина в кілька шарів — від вдихання пилу.
5. **Вихід** — за вказівкою влади або після 48–72 год, якщо інформації немає: коротко, перпендикулярно вітру, у закритому одязі, до організованих

пунктів. Нудота і блювання в перші години після опромінення — ознака променевої хвороби, терміново до медиків.

Побутовий дозиметр (від ~100 \$) у тривожній валізі — єдиний спосіб знати, чи безпечні вода, продукти й вулиця: без нього ви сліпі. Нормальний фон в Україні — до 0,3 мкЗв/год; понад 1–2 мкЗв/год — обмежити перебування; понад 10 — негайно в укриття або геть із зони.

РОЗДІЛ 7

Перша допомога

У надзвичайній ситуації швидка допомога може не приїхати. Ці протоколи — цивільна адаптація сучасних стандартів першої допомоги. Прочитати мало: знайдіть можливість пройти практичний курс.

Перш ніж допомагати — БЕЗПЕКА: огляньтеся. Обстріл триває? Провід під напругою? Газ? Вогонь? Мертвий герой нікого не врятує. Спочатку приборіть загрозу або перемістіть пораненого (і себе) в укриття.

7.1. Порядок огляду: алгоритм MARCH

Міжнародний порядок допомоги при травмах — за літерами MARCH, від найшвидших причин смерті до повільніших:

Літера	Що перевіряємо	Що робимо
M — Massive bleeding	Масивна кровотеча (калюжа крові, просякнутий одяг, пульсуючий струмінь)	Турнікет / тампонада / тиск на рану — НЕГАЙНО (п. 7.2)
A — Airway	Дихальні шляхи (чи проходить повітря)	Закинути голову, висунути щелепу; при блюванні — на бік (п. 7.4)
R — Respiration	Дихання (частота, рани грудей)	Проникна рана грудей — оклюзійна наліпка (п. 7.5)
C — Circulation	Кровообіг, шок (блідість, холодний піт, частий слабкий пульс)	Зупинити всі кровотечі, покласти, зігріти (п. 7.6)
H — Hypothermia / Head	Переохолодження, травма голови	Ізолювати від землі, вкрити; контроль свідомості

7.2. Масивна кровотеча — головний убивця

Втрата 1,5–2 л крові смертельна; з пошкодженої стегнової артерії це 2–4 хвилини. Дії за пріоритетом:

Крок 1: Прямий тиск

Натисніть на рану всією вагою через тканину/бинт (немає нічого — голими руками). Не відпускайте. У 80% випадків сильний безперервний тиск 10+ хвилин зупиняє кровотечу. Але якщо кров б'є струменем з руки чи ноги — не вичікуйте, одразу турнікет (крок 2).

Крок 2: Турнікет — якщо кінцівка і кров «б'є» або тиск не допомагає

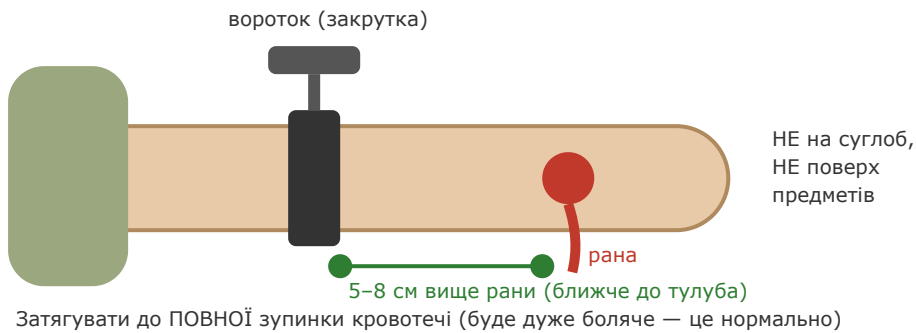


Рис. 7.1. Накладання турнікета на кінцівку

1. Накладіть турнікет на 5–8 см вище рани (між раною і серцем), не на суглоб. Якщо місце рани під одягом незрозуміле, а кров тече сильно — максимально високо на кінцівку («high and tight»).
2. Затягніть стрічку щільно, потім крутіть вороток, доки кровотеча ПОВНІСТЮ не зупиниться і не зникне пульс нижче турнікета.
3. Зафіксуйте вороток. **Запишіть час** накладання маркером на турнікеті/лобі/руці пораненого (наприклад «Т 14:25»).
4. Турнікет НЕ послаблюють «щоб кров ходила» — це міф, який вбиває. Знімає або конвертує його лише медик. Час записують для медиків — вам із турнікетом після накладання робити нічого не треба, скільки б не минуло.
5. Немає заводського турнікета: **прямий тиск на рану** обома руками всією вагою або тампонада (крок 3) — і тримати до приїзду медиків. Саморобний турнікет (тканина 5+ см і палиця-закрутка) — крайній засіб, коли тиск і тампонада не спрацювали: без тренування він зазвичай не зупиняє кров і забирає час. Дріт, шнурок, ремінь — ніколи. Надійний вихід один: носити заводський турнікет (п. 2.4).

Крок 3: Тампонада рани — для ран шиї, пахвини, сідниць, плечей (де турнікет неможливий) і для глибоких ран кінцівок, якщо турнікета немає

1. Знайдіть у рані точку, звідки б'є кров, і притисніть її пальцем прямо в глибині рани.
2. Щільно, шар за шаром, набивайте рану бинтом (краще гемостатичним), не відпускаючи тиску. Заповніть всю порожнину.

3. Зверху — тиск обома руками 3 хвилини (з гемостатиком) або 10 хвилин (звичайний бинт).
4. Туга пов'язка поверх. Тампон не виймати — тільки в лікарні.

Тиснуча пов'язка (кровотеча помірна)

Валик з бинта — прямо на рану, туго прибинтувати з перехрестям над валиком. Просякла — не знімати, ще шар зверху.

7.3. Оцінка свідомості й виклик допомоги

1. Голосно звернутися, обережно струснути за плечі: «Ви мене чуєте?»
2. Немає реакції — перевірити дихання: закинути голову (долоня на лоб, пальці підіймають підборіддя), 10 секунд дивитися на грудну клітку, слухати вухом і відчувати дихання щогою біля рота.
3. Викликати 103 (або доручити конкретній людині: «Ви, у синій куртці, — телефонуйте 103, повернетеся і скажете мені!»).
4. Дихає — стабільне бокове положення (п. 7.4). Не дихає або рідкі «схлипи» — СЛР (п. 7.7).

7.4. Стабільне бокове положення (відновлювальне)

Голова закинута, рот донизу —
язик і блювота не перекриють дихання



Рис. 7.2. Стабільне бокове положення для непритомного, який дихає

1. Ближню до вас руку людини відведіть під прямим кутом угору (долонею догори).
2. Дальню руку — тильною стороною долоні до її щок з вашого боку, тримайте.
3. Дальню ногу зігніть у коліні, потягніть за коліно на себе — людина перекотиться на бік.

4. Закиньте голову для дихання; рот спрямований до землі. Верхнє коліно — упор.
5. Перевіряйте дихання щохвилини. Кожні 30 хв — перевернути на інший бік (якщо чекання довге).

Не застосовувати при підозрі на травму хребта (падіння з висоти, ДТП, удар по спині) — тоді залишити на спині, вручну тримати голову нерухомо й висунути щелепу, щоб язик не перекрив дихання; не допомагає або почалося блювання — перевертати «колодою» (утрьох, зберігаючи вісь голова-шия-тулуб).

7.5. Поранення грудей і живота

- **Проникна рана грудей** (свист повітря, піниста кров): негайно закрити долонею, потім герметичною наліпкою (оклюзійною) або поліетиленом/ пакетом, приклеєним скотчем. Якщо стан різко гіршає після заклеювання (наростає задуха) — відклеїти один край, випустити повітря, приклеїти знову. Поза: напівсидячи або на пораненому боці.
- **Рана живота з випадінням органів**: НЕ вправляти. Накрити чистою вологою тканиною, зверху плівка, нещільна пов'язка. Ноги зігнуті в колінах. Не давати пити і їсти (змочувати губи можна).
- **Сторонній предмет у рані** (ніж, уламок): НЕ виймати. Обкласти валиками з бинтів, зафіксувати, транспортувати як є.

7.6. Шок від крововтрати

Ознаки: блідість, холодний липкий піт, спрага, частий слабкий пульс (понад 100), сплутаність, позіхання. Дії:

1. Зупинити всі кровотечі (це головні «ліки» від шоку).
2. Покласти горизонтально; якщо немає травм голови/грудей/живота — трохи підняти ноги (на рюкзак).
3. Утеплити знизу і зверху (термоковдра, одяг) — при шоці люди замерзають навіть улітку.
4. Якщо швидка їде — пити не давати (можлива операція під наркозом). Лише коли допомоги не буде багато годин — притомному без поранення живота теплий солодкий напій малими ковтками.

5. Розмовляти, заспокоювати, контролювати стан кожні 5 хв.

7.7. Серцево-легенева реанімація (СЛР)

Робити, якщо людина непритомна і НЕ дихає (або рідкі агональні «схлипи»).



Рис. 7.3. Компресії грудної клітки

1. Тверда поверхня. Основа долоні — на центр грудей, друга рука зверху, пальці в замок.
2. 30 натискань: глибина 5–6 см, темп 100–120 на хвилину (ритм пісні «Stayin' Alive»), давати грудям повністю підніматися.
3. 2 вдихи: закинути голову, затиснути ніс, щільно обхопити рот, вдих 1 сек до підйому грудей. Не хочете/не можете робити вдихи — робіть лише безперервні компресії, це теж рятує.
4. Не зупинятися до: появи дихання/рухів, прибуття медиків або повного виснаження. Змінюйтеся з помічником кожні 2 хвилини.
5. Дітям від 1 року до підліткового віку: однією або двома руками (залежно від розміру дитини), глибина ~5 см (1/3 товщини грудей); немовлятам — двома великими пальцями, обхопивши грудну клітку долонями (не виходить — основою однієї долоні), ~4 см (1/3 товщини грудей). І дітям, і немовлятам починати з 5 вдихів.

7.8. Опіки

1. Припинити дію: загасити полум'я (перекотити людину, накрити щільною тканиною), зняти тліючий одяг. Прилиплий до шкіри — НЕ віддирати, обрізати навколо.

2. Охолоджувати проточною прохолодною (15–20°C) водою щонайменше 20 хвилин. Не льодом.
3. Зняти каблучки/годинники з ураженої кінцівки до набряку.
4. Накрити чистою неворсистою тканиною або харчовою плівкою (не туго). НЕ мазати олією, сметаною, зубною пастою; НЕ проколювати пухирі.
5. Знеболення (парацетамол/ібупрофен), багато пити.
6. До лікаря обов'язково: опік більший за долоню потерпілого, опіки обличчя/кистей/промежини/суглобів, у дітей, електричні та хімічні, будь-які глибокі (біло-сіра або обвуглена шкіра без болю).
7. Хімічний опік: змивати водою 20+ хвилин; порошок спершу струсити сухим.

7.9. Переломи, вивихи, іммобілізація

- Ознаки: деформація, неприродна рухливість, хрускіт, різкий біль при осьовому навантаженні, набряк.
- Принцип шини: знерухомити **два сусідні суглоби** (при переломі гомілки — коліно і стопу). Шина — дошка, гілка, згорнутий каремат, картон; прибинтувати не туго, з м'якою прокладкою.
- Медики вже їдуть — шину не накладайте: досить утримувати кінцівку нерухомо в зручному положенні. Шинуйте, коли пораненого доведеться везти чи нести самим.
- Кінцівку фіксують «як є», не вирівнюючи силою. Пальці лишити видимими — контролювати колір (посиніли/побіліли — послабити пов'язку).
- Рука: косинкова пов'язка (хустка трикутником через шию) + прибинтувати до тулуба.
- Відкритий перелом: спершу зупинити кровотечу і закрити рану, потім шина. Кістку не вправляти.
- Підозра на травму хребта/тазу: не переміщати без крайньої потреби; таз можна стабілізувати, зв'язавши коліна і стопи та підклавши валик під коліна.
- Вивих: не вправляти. Фіксація у зручному положенні, холод, знеболення.

7.10. Середовищні ураження

Переохолодження (гіпотермія)

1. Ознаки за стадіями: сильне тремтіння → тремтіння зникає, млявість, плутана мова, «парадоксальне роздягання» → непритомність.
2. В укриття, зняти мокрий одяг, у сухе + термоковдра (срібло до тіла), ізоляція від землі.
3. Тепле солодке пиття притомному. НЕ алкоголь, НЕ розтирати снігом, НЕ гаряча ванна (різке зігрівання зупиняє серце) — зігрівати поступово, теплом тіла іншої людини, теплими (не гарячими) пляшками до тулуба (пахви, пах, шия), не до кінцівок.
4. При тяжкій гіпотермії поводитися вкрай обережно (грубі рухи можуть спричинити зупинку серця), СЛР — якщо немає дихання.

Відмороження

Зігрівати у теплій воді 37–39°C 20–30 хв або теплом тіла. Не терти, не гріти біля вогню (шкіра нечутлива — буде опік). Між пальцями — сухі прокладки, пухирі не чіпати. Якщо є ризик повторного замерзання — краще не відігрівати, доки не дістанетеся безпечного місця.

Тепловий удар

Ознаки: гаряча суха або рясно спітніла шкіра, температура, сплутаність, нудота. У тінь, роздягнути, охолоджувати: мокрі тканини на шию/пахви/пах, обмахувати, прохолодне пиття малими ковтками. Непритомному — бокове положення, охолодження, допомога терміново.

Зневоднення і діарея

У кризі кишкові інфекції вбивають частіше за кулі. Регідратаційний розчин: на 1 л знезараженої води — 6 чайних ложок цукру без гірки + 1/2 чайної ложки солі. Пити часто малими ковтками, дітям — з ложки кожні 2–3 хв. Ознаки небезпеки: немає сечі 8+ годин, запалі очі, млявість — потрібен медик.

7.11. Інші часті стани

- **Задуха стороннім тілом:** просити кашляти → 5 ударів основою долоні між лопаток → 5 поштовхів у живіт (обхопити ззаду, кулак над пупком, різко на

себе і вгору) — чергувати. Вагітним/огрядним — поштовхи в груди.

Немовля: 5 поплескувань між лопаток обличчям вниз на передпліччі → 5 натискань на грудину двома великими пальцями, обхопивши грудну клітку (або основою однієї долоні).

- **Судомний напад:** не тримати, не розтискати зуби, нічого не класти в рот. Прибрати небезпечні предмети, м'яке під голову. Після нападу — бокове положення. Понад 5 хв або повторний напад — терміново медик.
- **Непритомність:** покласти, підняти ноги, свіже повітря. До тями не приходить за 1–2 хв — діяти як з непритомним (п. 7.3).
- **Отруєння чадним газом** (пічки, генератори в приміщенні!): головний біль, нудота, «п'яна» поведінка, вишнево-рожева шкіра. Винести на повітря, спокій, СЛР за потреби. Генератор — тільки надворі, не ближче 6 м від вікон, дверей і вентиляційних отворів (рекомендація ДСНС), вихлопом від будинку; ніколи — на балконі, в гаражі, підвалі чи під'їзді. У домі — датчик чадного газу.
- **Контузія/вибухова травма:** дзвін у вухах, оглушення, кров з вух/носа, дезорієнтація. Спокій, тиша, контроль свідомості; уважно оглянути на приховані поранення. Погіршення свідомості — терміново до медиків (можлива внутрішня кровотеча/набряк мозку).
- **Інфаркт:** стискальний/пекучий біль за грудиною понад 15 хв, віддає в ліву руку, щелепу, спину; задишка, холодний піт, страх. Стрес і фізичне перевантаження у кризі провокують його частіше. Дії: сісти напівлежачи, спокій, розстебнути одяг, 103; **розжувати аспірин 150–300 мг (½ таблетки по 500 мг або 2–3 таблетки «кардіо» по 75–100 мг)**, якщо немає алергії й кровотечі; нітрогліцерин — лише якщо людині його призначено. Втратив свідомість і не дихає — СЛР (п. 7.7).
- **Інсульт — тест «ОРМЧ»:** Обличчя перекошене (попросити всміхнутися), Рука не піднімається або падає, Мова невиразна або не розуміє, Час — негайно 103 і запам'ятати час початку. Не давати їсти й пити, покласти з піднятою головою, притомного не залишати. Вікно для лікування — 3–4,5 години: «полежить — минеться» коштує мозку.
- **Різно впає цукор (діабетик або голодна людина):** тремтіння, піт, дратівливість, сплутаність, «п'яна» поведінка. Притомному — солодке (цукор, сік, мед) негайно, потім хліб/печиво; за 15 хв не краще — повторити. Непритомному нічого в рот — бокове положення, мед/цукор за щоку не

давати, 103. Якщо не знаєте, високий цукор чи низький, — давайте солодке: від цукру при високому не помирають, при низькому — за хвилини.

- **Ураження струмом:** НЕ торкатися людини, доки не вимкнено струм (автомат, вилка) або не відкинуто дріт сухою палицею/пластиком; високовольтна лінія — не ближче 8–10 м, тільки енергетики. Далі — дихання/СЛР, шукати опіки входу і виходу (обидва обробити як опік), навіть «нормальному» — до медика: порушення ритму серця з'являються через години.
- **Утоплення:** не пливить до потопаючого без плавзасобу — він топить рятівника. Порядок: **простягнути** (палицю, весло, одяг) → **кинути** (пляшки в пакеті, каністру, мотузку) → **підпливти** з підручним поплавцем, підходити ззаду. Витягли: не дихає — 5 вдихів, потім СЛР 30:2; не «вилити воду». Дихає — на бік, зігріти, до медиків обов'язково навіть якщо «все добре» (набряк легень через години). Із зимової води — гіпотермія, п. 7.10.
- **Провалилися під лід:** не панікувати, руки на кромку, ноги по-жаб'ячому — вилізти на лід по-пластунськи в той бік, звідки прийшли, котитися від ополонки. Хтось провалився: не підходити — лежачи, подати палицю/мотузку/шарф з 3–4 м, тягти. Мокрого — негайно перевдягти, зігрівати (п. 7.10).

7.12. Очі, вуха, ніс

- **Пил/смітинка в оці:** не терти! Кліпати, промивати чистою водою від носа до скроні, відтягнувши повіку. Не виходить — прикрити ОБИДВА ока (вони рухаються разом) нещільною пов'язкою, до медика.
- **Хімія в оці:** промивати водою безперервно 15–20 хвилин, повіки розкриті пальцями. Це важливіше за будь-які ліки.
- **Стороннє тіло, що стирчить з ока / поранення ока:** НЕ виймати, не тиснути. Обкласти валиками, накрити чашкою/склянкою, прибинтувати, закрити і здорове око, терміново до медиків.
- **«Зайчики» від зварювання/снігова сліпота:** різь, сльози через години після яскравого світла (сніг на сонці — без окулярів!). Темрява, холодні компреси, зволожувальні краплі — минає за 1–2 доби. Профілактика: будь-які сонцезахисні окуляри, у крайньому разі — щілинні «окуляри ескімоса» з кори/картону.

- **Кровотеча з носа:** сісти, голову трохи ВПЕРЕД (не назад!), затиснути крила носа на 10–15 хв безперервно, холод на перенісся. Не зупиняється за 30 хв — тампон з бинта у ніздрю, до медика.
- **Комаха у вусі:** у темряві присвітити ліхтариком у вухо (часто виходить на світло) або залити теплою олією/водою — спливе. Тверді предмети з вуха не колупати — тільки медик.

7.13. Отруєння

1. З'ясуйте ЩО, СКІЛЬКИ і КОЛИ з'їдено/випито — це визначає все.
2. **Їжа/гриби/ліки (проковтнуто, притомний):** телефонуйте 103 і виконуйте вказівки диспетчера. Блювання НЕ викликати і шлунок «ресторанним» способом не промивати: з чинного порядку МОЗ (наказ № 441 від 09.03.2022) це прибрано, Червоний Хрест (IFRC) прямо забороняє — отрути виходить мало, а ризик вдихнути блювотні маси великий, особливо якщо людина почне втрачати свідомість. Прополоскати рот і виплюнути, покласти на лівий бік, не залишати саму. Багато води — лише за вказівкою медика. Сорбент (активоване вугілля) — лише притомному, який сам ковтає і не блює, найкраще в першу годину після отруєння, і за порадою диспетчера 103/токсиколога. НЕ давати при кислоті/лузі/паливі, алкоголі й метанолі, препаратах заліза — не допоможе або зашкодить. Робоча доза при отруєнні — не «1 таблетка на 10 кг» (це доза від здуття, у десятки разів замала): дорослому 20–30 г за раз (за токсикологічними протоколами до 50 г), дитині від 3 років — близько 1 г/кг (дітям до 3 років — лише за вказівкою медиків). Це 80–120 таблеток по 0,25 г, тому в аптечці тримайте порошок або гранули; розмішати в 1–2 склянках води і випити. Немає зв'язку з медиками, людина притомна, отрута не з переліку винятків — дайте цю дозу одноразово і добирайтеся до лікарів. Упаковку, залишки їжі/грибів/ліків зберегти для лікарів.
3. **Кислота/луг/паливо:** НЕ викликати блювання, НЕ «нейтралізувати» (сода проти кислоти = газ і розрив). Прополоскати рот, пити воду малими ковтками, до медиків.
4. **Грибне отруєння:** симптоми через 6+ годин після їжі = найнебезпечніші (бліда поганка). Діяти як при отруєнні їжею вище (103, блювання не викликати, сорбент 20–30 г), до медиків будь-якою ціною; збережіть

залишки грибів для лікарів. «Полегшало на другий день» при поганці — оманлива пауза, ураження печінки триває.

5. **Чадний газ** — п. 7.11. **Алкогільний сурогат** (метанол: сліпоту, «п'яний» без запаху або із запахом): нічим не «лікувати» самотужки, терміново до медиків — зволікання коштує зору.
6. Непритомний при отруєнні: бокове положення (п. 7.4), нічого в рот, контроль дихання.

7.14. Ноги в поході: мозолі та потертості

- Профілактика вирішує все: розношене взуття, сухі шкарпетки без складок, змащення місць тертя (вазелін) ПЕРЕД переходом, пластир на «знайомі» місця мозолів заздалегідь.
- Відчули печіння — зупинка НЕГАЙНО (через 30 хв буде пухир): пластир/скотч на почервоніння, поправити шкарпетку, витрусити пісок.
- Пухир цілий — не проколювати, обклеїти «бубликом» з пластиру навколо. Великий пухир, що заважає йти: проколоти біля краю прожареною/протертою спиртом голкою, рідину видавити, шкіру НЕ зривати, антисептик, пластир.
- Зірваний пухир = рана: промити, антисептик, пов'язка, міняти щодня (п. 21.1).
- На привалах: взуття зняти, шкарпетки сушити, ноги вгору на 10 хв (набряки).

7.15. Транспортування пораненого

- Правило: не переміщати без потреби, особливо з підозрою на хребет (п. 7.9). Переміщати, якщо: місце небезпечне, потрібно до медиків, а вони не приїдуть.
- **Волочіння** (одна людина, швидко з-під загрози): за одяг на плечах/за підкладену ковдру, головою вперед, спина низько.
- **«Замок» з рук** (двоє, притомний): кожен бере своє передпліччя і передпліччя партнера — виходить сидіння; поранений тримається за шиї.
- **Ноші**: дві жердини 2,5 м + дві куртки (жердини крізь рукави застебнутих курток) або мотузяний зигзаг (п. 15.3), або міцна ковдра (нести за скручені краї, 4–6 людей).

- Непритомного нести на боці або з повернутою набік головою (блювання).
Ногами вперед по рівному, головою вперед — угору сходами/схилом.
- Кожні 100–150 м — контроль стану: дихання, кровотечі, свідомість.

7.16. Склад аптечки

Травматична частина (носити доступно, не на дні)

- ☐ Турнікет типу CAT/SOF-T — мінімум 2 шт.; МОЗ радить по 2 на кожного члена родини (сертифіковані, не базарні й не китайські копії)
- ☐ Бинт компресійний («ізраїльський») — 2 шт.
- ☐ Гемостатичний бинт (на основі каоліну/хітозану) — 1–2 шт.
- ☐ Оклюзійні наліпки грудні — 2 шт. (або щільна плівка + скотч)
- ☐ Бинти марлеві стерильні 7 м × 14 см — 5 шт., нестерильні — 3 шт.
- ☐ Ножиці атравматичні (розрізати одяг)
- ☐ Рукавички нітрилові — 4+ пари
- ☐ Термоковдра — 2 шт.
- ☐ Маркер, лейкопластир катушковий, англійські шпильки

Загальна частина

- ☐ Парацетамол 500 мг, ібупрофен 200–400 мг (знеболення, жар)
- ☐ Регідратаційні солі — 5+ пакетів; лоперамід (діарея у дорослих)
- ☐ Сорбент: для домашньої аптечки МОЗ радить засоби на основі діоксиду кремнію. Активоване вугілля (порошок або гранули, 50 г; таблетками дози не набрати) — при отруєннях за вказівкою диспетчера 103 чи лікаря; немає зв'язку — доза і винятки в п. 7.13
- ☐ Антисептик для ран: хлоргексидин або повідон-йод; 70% спирт і спиртові серветки — для шкіри навколо рани та інструментів, не в саму рану. Зеленку, спиртовий йод і перекис водню для ран не використовують
- ☐ Клапан-плівка для штучного дихання — 1 шт.
- ☐ Пластирі різні, стрічкові стерильні смужки для стягування країв ран
- ☐ Антигістамінний засіб (алергія)
- ☐ Засіб від опіків з декспантенолом
- ☐ Краплі очні зволожувальні (пил, дим)

- ☐ Термометр, пінцет
- ☐ **Особисті постійні ліки на 30+ днів + папірець з діагнозами і дозами**

Порада: антибіотики без лікаря — небезпечні, але в довгу кризу майте запас, призначений вашим сімейним лікарем заздалегідь «на випадок», із записаними показаннями і дозами. Обговоріть це з лікарем зараз, поки все працює.

РОЗДІЛ 8

Вода: пошук, очищення, знезараження

Без води — 3 дні. З брудною водою — дизентерія, яка у кризі небезпечніша за спрагу.
Правило: будь-яку здобуту воду вважайте зараженою, доки не знезаразите.

8.1. Скільки треба води

Потреба	Мінімум на особу/день	Комфорт
Пиття	2 л (спека/робота — 3–4 л)	3 л
Готування	1 л	1,5 л
Гігієна (руки, посуд)	1 л	3–4 л

Це мінімум для виживання. Для домашнього запасу dovidka.info радить більше: 3 л питної води + 10–12 л на гігієну та готування на людину на добу, щонайменше на 72 години.

Ознака достатнього пиття — світла сеча. Темна сеча, головний біль, млявість = уже зневоднення. Пити треба до спраги, а не після.

8.2. Де брати воду

У місті без водогону

- **Бойлер/водонагрівач:** 30–100 л питної води. Спершу знеструмте його (вилка з розетки або автомат; газовий — перекрийте газ), перекрийте кран холодної води на вході в бойлер і відкрийте гарячий кран на змішувачі — для доступу повітря, інакше вода не піде. Зливайте через зливний кран унизу, а якщо його немає — піднявши важіль запобіжного клапана на вході холодної води (тече повільно, підставте відро). Обережно: вода може бути гарячою. Порожній бойлер не вмикати — спершу наповніть, доки з гарячого крана не піде вода, інакше згорить ТЕН.
- **Бачок унітаза** (верхній бак, не чаша!) — якщо без хімічних таблеток: технічна, після знезараження — питна.
- **Труби будинку:** відкрийте найвищий кран для повітря і злийте воду з найнижчого крана в будинку.
- Лід/сніг з морозилки, вода з консервованих овочів.
- Пункти видачі, колодязі, свердловини сусідів; дощ з даху (перші 10 хв дощу злити — змив бруду).

У природі — де шукати

- Низини, підніжжя схилів, яри — вода тече вниз. Смуги соковитої зелені, верби, очерет = вода близько.
- Струмок краще за річку, річка краще за озеро, озеро краще за калюжу (проточність!). Брати вище за течією від сіл, доріг, пасовищ.
- Джерело біля підніжжя пагорба — найкраща знахідка.
- Дощ: розтягніть плівку/дощовик кутом у ємність. Роса: до світанку протягніть тканину по траві, вижимайте.
- Березовий сік навесні. Сніг і лід — тільки розтопленими (їсти сніг = втрата тепла і мала віддача).
- Копанка: у вологій низині/біля річки викопайте яму 30–50 см, дайте воді набратися і відстоятися.

Ніколи не пийте без знезараження навіть кришталеву чисту воду зі струмка (лямблії, бактерії невидимі). **Взагалі не беріть:** воду зі стоячих калюж з плівкою, біля туш тварин, з хімічним запахом, у зоні бойових дій нижче за течією від техніки — паливо, хімію і важкі метали НЕ прибирають ні кип'ятіння, ні хлор, ні SODIS — лише дистиляція (частково) або відмова від цього джерела.

8.3. Три кроки: відстоювання → фільтрація → знезараження

Фільтрація прибирає каламуть, але не мікробів. Знезараження вбиває мікробів, але погано працює в каламутній воді. Тому завжди всі три кроки: відстояти (злити чисте з осаду), профільтрувати, знезаразити.

Саморобний фільтр

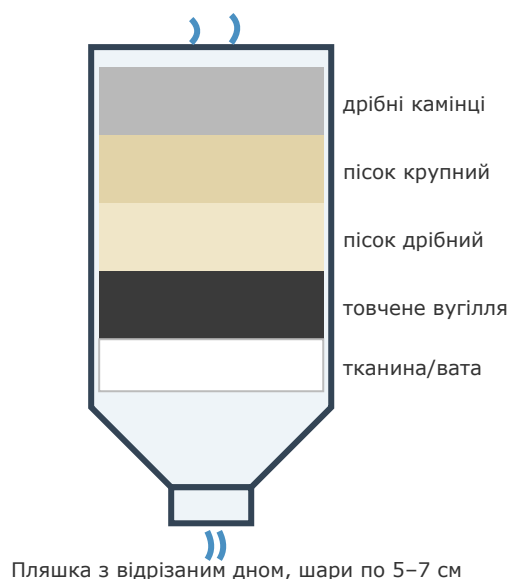


Рис. 8.1. Саморобний фільтр з пляшки. Вугілля — з прогорілого багаття (не жарини!)

Перші 2–3 літри злити (промивання фільтра). Немає пляшки — фільтруйте через 4–8 шарів тканини. Після фільтра вода все одно потребує знезараження!

8.4. Способи знезараження

Спосіб	Як	Плюси/мінуси
Кип'ятіння (найнадійніше)	Бурхливе кипіння 1 хв (у горах 3 хв) — мінімум за WHO/CDC; МОЗ радить 10 хв, якщо вистачає палива	Вбиває все живе. Мінус: паливо, час; не прибирає хімію
Таблетки для знезараження	За інструкцією, зазвичай 30 хв очікування	Легкі, точні дози. Мінус: запас скінченний
Побутовий хлор («Білизна», гіпохлорит натрію, БЕЗ ароматизаторів і ПАР; концентрацію дивіться на етикетці)	Спершу дивіться етикетку — концентрація «Білизни» в Україні дуже різна. 5–9 % гіпохлориту (або 50–90 г/дм ³ активного хлору): 2 краплі на 1 л прозорої води (4 — на каламутну чи дуже холодну). Близько 1 % (10–15 г/дм ³) або концентрація невідома: 10 крапель на 1 л (20 — на каламутну чи дуже холодну). Розмішати, чекати 30–60 хв. Має лишатися легкий запах хлору; нема — повторити дозу й зачекати ще 15 хв. Якщо запах чи смак занадто різкий — дайте воді постояти відкритою кілька годин або перелийте кілька разів із посудини в посудину. Засіб, старший за рік, слабшає.	Доступно всюди. Мінус: точність дозування, тільки чистий гіпохлорит

SODIS (сонячна дезінфекція)	Прозорі ПЕТ-пляшки до 2 л з профільтрованою водою — на сонце на 6+ годин (хмарно — 2 дні), краще на блискучій поверхні	Безкоштовно. Мінус: повільно, лише прозора вода, лише ПЕТ (не скло)
Дистиляція	Кип'ятити під кришкою, збирати конденсат у чашку (кришку покласти догори дном, під її ручку підвісити чашку; або трубка/жолоб)	Єдиний спосіб проти солі та частково хімії. Мінус: дуже витратно за паливом

Йод: 5% спиртовий розчин йоду — 2 краплі на 1 л прозорої води (4 — на каламутну), чекати 30 хв, у холодній воді — 60 хв. Не для вагітних, дітей і людей із хворобами щитоподібної залози, не довше кількох тижнів поспіль.

8.5. Зберігання води

- Тільки харчовий пластик/скло/нержавійка з кришкою; темне прохолодне місце.
- Знезаражена хлором вода в чистій закритій тарі стоїть до 6 місяців. Позначаєте дату.
- Не торкайтеся питної води руками і брудним посудом — набирайте чистим черпаком.
- Питна і технічна вода — окремо і підписано.

РОЗДІЛ 9

Їжа: запаси та здобування

Пам'ятайте правило трьох: без їжі — тижні. Не ризикуйте життям заради калорій. Але тривала криза вимагає вміти зберігати, готувати без газу і поповнювати запаси з природи.

9.1. Скільки треба їсти

- Вживання (мало руху): 1200–1500 ккал/день. Норма: 1800–2200. Важка праця/мороз: 3000+.
- Пріоритет у дефіциті: жири (9 ккал/г — олія, сало, горіхи) і вуглеводи. Білок — критичний для загоєння ран.
- Діти, вагітні, хворі — їдять першими і повноцінно.
- Голодування 1–2 дні безпечно для здорової дорослої людини — але пити треба обов'язково і більше.

9.2. Готування без газу та електрики

- **Туристичний газовий пальник** — головний засіб. Балон 220 г = ~1 година горіння = 8–12 готувань.
- **Багаття/буржуйка**: розділ 10. Казанок з кришкою економить 30% палива.
- **«Термосне» готування**: довести крупу до кипіння 2–3 хв, закутати каструлю в ковдри/спальник на 1–2 години — доготується сама. Економія палива 50–80%.
- **Ракетна піч з цегли**: 16–20 цеглин, укладених колодязем з бічним отвором для дров — ККД у рази вищий за відкрите багаття, працює на гілочках.
- Замочування круп на 4–8 годин удвічі скорочує варіння.
- **Ніколи** не паліть багаття/мангал/генератор у приміщенні — чадний газ убиває тихо (п. 7.11).

9.3. Зберігання без холодильника

Продукт	Метод	Термін
М'ясо, риба	Рибу одразу після вилову обов'язково випатрати (усі нутроші та зябра) і промити зсередини й ззовні: непатрана в'ялена річкова риба — одна з найчастіших причин смертельного ботулізму в Україні, а токсин не змінює ні вигляду, ні запаху, ні смаку. Просолювання (грубо натерти сіллю ззовні та в черевній порожнині, 20% солі від ваги риби — 200 г на 1 кг) у	Тижні–місяці

	прохолодному місці, потім в'ялення на протязі в тіні, у марлі від мух	
М'ясо, риба	Гаряче копчення над вільхою/фруктовими — це спосіб приготування, а не консервування (мало солі, багато вологи)	З'їсти того ж дня; у теплі — не довше кількох годин. На холоді до +5 °С («вуличний холодильник» взимку, лід) — до 2–3 діб. Для запасу — просолювання і в'ялення (рядок вище)
Овочі, гриби, яблука, зелень	Сушіння скибками на сонці/біля печі	Місяці
Відкриті консерви	Перекласти у скло/кераміку, з'їсти за день (взимку — 2–3)	1 день
Капуста, огірки	Квашення під гнітом. Капуста: 2–2,5% солі від ваги (20–25 г $\approx$ 1 ст. л. без гірки на 1 кг), перетерти до соку, без води. Огірки: розсіл 4–6% (40–60 г на 1 л води, оптимально 50 г $\approx$ 2,5 ст. л. без гірки); менше 3% (30 г/л) — розм'якнуть, ослизнуть, запліснявляють. Сіль нейодована; усе тримати під розсоллом; після 3–5 днів бродіння — у холод (льох)	Місяці, + вітамін С
Будь-що взимку	«Вуличний холодильник»: ящик за вікном/на балконі, захищений від птахів	Як холодильник

Небезпека ботулізму: здуті кришки, каламутний розсіл, піна, запах — банку викинути не відкриваючи. Токсин не змінює смаку, запаху і вигляду, тому будь-які домашні м'ясні/рибні/грибні консерви перед вживанням проварити (вміст, у відкритому посуді) 10–15 хв — токсин руйнується.

9.4. Їстівні дикі рослини (поширені в Україні)

Залізне правило: їжте тільки те, що впізнаєте на 100%. Не впевнені — не їжте. Дикі гриби в кризу краще виключити повністю: помилка = отруєння без лікарень.

Рослина	Як впізнати	Що їсти
Кропива	Жалить; зубчасте листя росте попарно, стебло чотиригранне	Молоде листя — окріп 2 хв: суп, «шпинат». Багата білком і вітамінами

Кульбаба	Жовта квітка, розетка зубчастого листа, білий сік	Листя (вимочити від гіркоти), корінь смажений
Подорожник	Розетка овального листа з дугастими жилками	Молоде листя в суп; лист — на дрібні рани
Лобода	Листя «гусяча лапка» з борошнистим нальотом	Листя варене — як шпинат
Щавель	Стрілоподібне кисле листя	Свіжим і в суп (вітамін С)
Рогіз (очерет «з качалками»)	Коричневі «качалки» на болоті	Білі молоді пагони і кореневище (печене) — крохмаль
Липа	Серцеподібне листя	Молоде листя — салат; квіти — чай
Жолуді	Дуб	Тільки вимочені 2–3 доби зі зміною води, потім смажені/борошно
Ягоди звичні	Малина, ожина, суниця, чорниця, калина, шипшина, горобина (після морозу)	Свіжі; шипшина — чай, вітамін С

Смертельно небезпечні «двійники» — вивчіть, щоб уникати

- **Болиголов і цикута** (схожі на петрушку/дику моркву, мишачий запах, плями на стеблі) — не збирайте жодного «дикого кропу» і жодної «дикої моркви».
- **Вороняче око** (одна чорна ягода на 4 листках), **конвалія** (червоні ягоди), **вовче лико**, **беладона** — жодних незнайомих ягід, особливо червоних і чорних поодиноких.
- Кісточки абрикосів/вишень у великій кількості, зелена картопля, бузина сира — теж отруйні.

Тест на їстівність невідомої рослини — крайній захід, а не метод

Чесно про цей тест: він не виявляє отрут, що накопичуються, і не захищає від алергії; фахівці вважають його ненадійним. Правильна стратегія — вивчити 5–7 гарантованих рослин з таблиці вище ЗАРАЗ і ніколи не потребувати тесту. Застосовувати лише при багатоденному голоді, коли альтернатив немає.

Порядок: розтерти на зап'ясті — чекати 15 хв → торкнутися губ — 15 хв → потримати на язиці — 15 хв → пожувати і виплюнути — година → з'їсти половину чайної ложки — чекати 8 годин без їжі → маленька порція — 8 годин. Будь-яке печіння, нудота, оніміння — негайно припинити, пити воду.

Уникайте рослин з молочним соком (крім кульбаби), мигдальним запахом, блискучим листям, парасольковими суцвіттями.

9.5. Риболовля найпростішими засобами

- Набір у валізу: 20–30 м волосіні 0,25–0,3 мм, гачки №5–10 (10 шт.), грузила — важить 50 г, годує роками.
- Наживка: черв'яки (під колодами, у вологому листі), личинки, коники, хлібний м'якуш, шматочки будь-якого м'яса.
- **Донка-закидушка:** волосінь з грузилом і 2–3 гачками, закинути, прив'язати до кілка з дзвіночком/бляшанкою. Поставте 3–5 на ніч — пасивний лов, поки ви робите інше.
- **Верша з пляшки:** у великої пляшки відрізати верх, вставити шийкою всередину, наживка всередині — дрібна риба заходить і не виходить. На малька і живця.
- Риба активна на світанку та в сутінках, у тіні берегів, біля корчів, на межі течії і тиші.
- Свіжу рибу — тільки ретельно провареною/просмаженою (паразити); для запасу — просолювання і в'ялення за п. 9.3.

9.6. Дрібна здобич

Пастки працюють, поки ви спите, — ставте десяток простих, а не одну складну. Перевіряйте двічі на день. Ставте на стежках звірків (протоптані доріжки, слід, погризи), маскуйте запах рук димом.

- **Петля-сильце:** дротяна петля діаметром з кулак на стежці зайця/кроля, на висоті долоні від землі, закріплена до кілка чи зігнутого деревця.
- **Пастка-давилка «figure 4»:** камінь/колода, сперта на три палички у формі цифри 4, наживка на горизонтальній.
- Птахи: голуби у містах — реальне джерело білка; ловляться коробкою на підпорці з мотузкою, зерном як приманкою.
- Усе м'ясо — добре термічно обробляти. Не їжте: знайдених мертвими тварин, тварин з дивною поведінкою (сказ!), печінку хижаків.

Полювання з пастками (петлі, капкани) поза справжньою кризою заборонене законом (ст. 20 ЗУ «Про мисливське господарство та полювання»); так само заборонені верші/пастки на рибу і понад 7 гачків на одного рибалку (Правила любительського рибальства, 2022). Ці навички — для ситуації, коли йдеться про життя.

9.7. Міські джерела їжі, про які забувають

- Власні запаси в незвичних місцях: борошно, желатин, бульйонні кубики, дитячі суміші, корм для тварин тощо. Сусідські покинуті запаси — лише за домовленістю або в разі крайньої потреби, з запискою і наміром відшкодувати.
- Плодові дерева міста: яблуні, абрикоси, горіхи, шовковиця; кисло — не значить неїстівно.
- Города, теплиці, зерносховища за містом; обмін з селянами (цінності обміну: пальне, батарейки, ліки, сіль, цукор, сірники, алкоголь як антисептик і валюта).

РОЗДІЛ 10

Вогонь

Вогонь — це тепло, незаражена вода, готування, сигнал і психологічна опора. Вміння розпалити його з першого сірника у дощ — базова навичка виживання.

10.1. Трикутник вогню і три розміри палива

Вогню потрібні: **тепло + паливо + повітря**. Більшість невдач — через поспіх: велике поліно кладуть на кволе полум'я і душать його. Завжди готуйте ТРИ купки заздалегідь:

1. **Трут** (займається від іскри): береста, сухий очерет, пух рогозу, вата (ідеально — з вазеліном), гніздо з розтертої сухої трави, настругані ножом «пір'їнки» на паличці; від полум'я (не від іскри) — гума від камери, папір.
2. **Розпал** (товщина сірника—олівця): сухі нижні гілочки ялини, розколоті скіпки. Обережок з обхват руки.
3. **Основне паливо** (товщина пальця—зап'ястя, далі поліна). Сухе = тріщить при зламі. Мокрі поліна — колоти: всередині сухі.

У дощ: суха деревина — під стовбурами повалених дерев, нижні мертві гілки ялин під кроною, серцевина розколотих полін, береста горить мокрою. Розпалюйте під нахиленим деревом/тентом, на настилі з полін (не на мокрій землі).

10.2. Чим запалити

Засіб	Як	Примітка
Сірники/ запальничка	Очевидно	Зберігати в 3 різних місцях, герметично. Запальничка на морозі — зігріти в кулаці
Кресало (феросплав)	Сніп іскор скребком у трут, тримаючи впритул	Працює мокрим, тисячі запалювань — найкраще для валізи
Лінза	Лупа, окуляри для далекозорості, лінза від ліхтаря, прозора пляшка з водою: сфокусувати сонце в точку на темному труті	Тільки яскраве сонце. Дим за 5–30 сек
Батарейка + фольга	Смужку фольги (від жуйки) звузити посередині до 2–3 мм, кінцями до +/- батарейки AA: перемичка спалахує	Тримати трут наготові, фольга горить 1–2 сек
Акумулятор авто	Дроти для прикурювання спершу закріпити на клеммах + і –. Вільними затискачами (тримати лише за ізольовані ручки) за 1–2 м від акумулятора	Крайній засіб. Іскра біля акумулятора = вибух водню і кислота в очі; розжарений

коротко торкнутися жмутка тонкої сталеві вати або тонкого дротики, покладеного на трут. Затискачі між собою і клеми нап'ямую не замикаати.

дріт — опік. Не нахил'ятися над батареєю, берегти очі.

10.3. Типи вогнищ



«Курінь» — швидко тепло і світло



«Колодязь» — жар дл готування, стійкий



«Зірка» — економне, поліна підсувають до і

Рис. 10.1. Основні типи вогнищ

Дакотське вогнище — приховане і надефективне



Рис. 10.2. Дакотське вогнище: дві ями, з'єднані тунелем. Майже без диму і світла, мінімум дров, сильна тяга

Ідеальне, коли треба не видавати себе (розділ 17) або коли сильний вітер. Викопати яму для вогню і за 30 см — похилий повітровід до її дна з навітряного боку.

10.4. Розпалювання: покрокова техніка

1. Майданчик: зняти дерен до землі, до трави — 1,5 м у всі боки, обкласти камінням (НЕ річковим мокрим — тріскається і «стріляє»). Взимку — настил з сирих полін на снігу.
2. «Гніздо» труту розміром з два кулаки — у центр.
3. Іскра/полум'я — знизу труту (полум'я йде вгору!). Роздмухувати довгими м'якими видихами.

4. Поступово додавати розпал куренем над трутом — від найтоншого. Не сипати оберемком.
5. Стійке полум'я — тільки тепер паливо товщиною в палець, далі більше.

Збереження вогню

- На ніч: засипати товсті жарини шаром попелу — вранці роздути за хвилину.
- Перенесення: жарину — в бляшанку з сухим мохом/гниллю трухлявого дерева, тліє годинами.
- Гасіння повне: залити, перемішати, залити ще, перевірити тильним боком долоні — має бути холодно. Лісова пожежа у кризу — катастрофа в катастрофі.

10.5. Пожежа в житлі: як не згоріти у власному домі

Побутова пожежа — найчастіша смертельна надзвичайна ситуація мирного і воєнного часу: в Україні щороку в пожежах гине понад тисячу людей, і взимку кожна п'ята пожежа — від печей, обігрівачів і свічок. У блекаут ризик зростає в рази. Убиває не полум'я, а дим: 2–3 вдихи гарячого диму — і людина непритомна.

Профілактика (обов'язково у блекаут)

- Свічки — тільки у скляній банці на негорючій підставці, далеко від штор і на відстані витягнутої руки від місця сну; **ніколи не спати із запаленою свічкою**. Краще — LED-ліхтар (розділ 20.2).
- Обігрівачі і буржуйки: 1 м вільного простору навколо, не сушити одяг на них, димохід перевірений, підлога під піччю — негорюча; вимикати на ніч і виходячи.
- Електрика: не «трійники в трійники» для обігрівачів, старі подовжувачі — геть; після повернення світла оглянути, що залишилось увімкненим.
- Газовий балон і пальник — не біля вогню, не на сонці; куріння в ліжку — головний убивця у статистиці ДСНС.
- **Детектор диму** (від 300 грн, батарейка на рік) у коридорі й спальні — найдешевший рятівник життя; **вогнегасник** 2–4 кг на кухні + кошма/щільна ковдра. Два виходи з квартири/будинку — знати обидва (балкон із сусідньою секцією, вікно першого поверху, драбина).

Гасити чи тікати

- Гасити самому — лише поки вогонь менший за відро і дим не заважає дихати: вогнегасник спрямовувати в основу полум'я; олія/жир на сковороді — накрити кришкою (краще металевою), кошмою або щільною вологою віджатою тканиною, **НЕ водою** (вибух пари розкидає палаючий жир); електроприлад — спершу вимкнути з розетки, потім гасити.
- Не вийшло за 30 секунд або дим збирається під стелею — **тікати**. Речі, документи, тварини — тільки те, що вже в руках.

Евакуація з диму

1. Кричіть «Пожежа!», будить усіх, 101 — з вулиці або по дорозі.
2. Двері в кімнату з вогнем **зачинити** — це дає 10–15 хвилин; перед відкриттям будь-яких дверей торкнутися тильним боком долоні: гарячі — не відчиняти.
3. Рухатися пригнувшись або поповзом (внизу повітря чистіше і холодніше), мокра тканина на ніс і рот, уздовж стіни до виходу.
4. **Ліфт — ніколи**. Сходами вниз; якщо на сходах густий дим — назад у квартиру, зачинити двері.
5. Одяг загорівся: **зупинися — впади — качайся**, накрити ковдрою; не бігти (роздуває полум'я). Опік — прохолодна проточна вода не менше 20 хв, не лід (п. 7.8).

Якщо вихід відрізаний

- Зачиніть двері, щілини заткніть мокрими рушниками/одягом, відкрийте вікно, стійте біля нього, сигнальте (яскрава тканина, ліхтар, крик), 101 з точною адресою і поверхом.
- Не стрибати вище другого поверху — дочекатися рятувальників: у зачиненій кімнаті з вікном є 10–20 хвилин.
- Балкон: зачинити за собою балконні двері — димить менше.

Пожежа після удару (уламки, паливо, газ): спершу — чи не буде другого удару (п. 3.3), газ перекрити, електрику вимкнути. Не заходьте в задимлений під'їзд по речі й тварин: у густому диму свідомість можна втратити за кілька вдихів. Про людей і тварин, що лишилися всередині, скажіть рятувальникам — у них є дихальні апарати.

РОЗДІЛ 11

Притулок та ночівля

За правилом трьох, у мороз чи бурю без захисту людина гине за години. Притулок — це не «будиночок», а все, що зупиняє вітер, воду і втрату тепла в землю.

11.1. Вибір місця (правило 5 «В»)

- **Вода** поруч (100–200 м), але не впритул (туман, комахи, підйом рівня, звірині стежки).
- **Вітер**: захищене місце — за пагорбом, стіною лісу; вхід притулку — з підвітряного боку.
- **Верх**: не в низині/руслі (холодне повітря і вода стікають туди), не на вершині (вітер). Ідеал — середина схилу.
- **Вгорі безпечно**: ніяких сухих гілок і мертвих дерев над головою («вдовині гілки»), не під скелею з каменепадом.
- **Видимість/прихованість**: залежно від того, чи хочете бути знайденими (розділи 14 і 17).

11.2. Швидкі притулки з підручного

Навіс з плівки/тенту (30 хвилин)

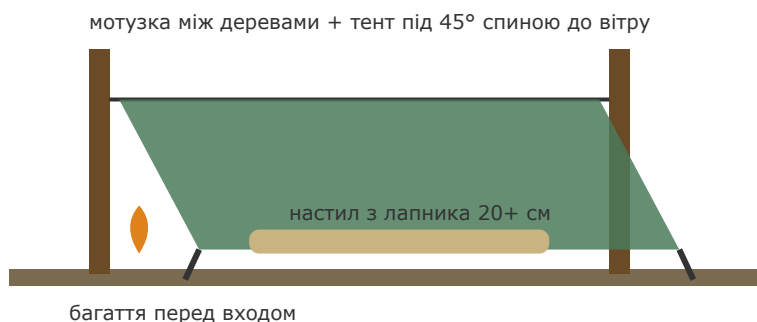


Рис. 11.1. Односхилий навіс: найшвидший притулок, працює з багаттям-відбивачем

1. Мотузка між двома деревами на висоті грудей. Тент/плівку перекинути, нижній край — до землі під 45° спиною до вітру, притиснути колодами/кілками.
2. Настил: 20+ см лапника/сухого листя/трави — БЕЗ нього земля витягне все тепло (втрати в землю більші, ніж у повітря!).
3. Багаття вздовж відкритого боку за 1–1,5 м; за багаттям — стінка-відбивач з колод/каменів, що кидає тепло всередину.

Курінь (без тенту, 2–3 години)

Міцна жердина одним кінцем на розсоху/пеньок (висота пояса), другим на землю. По боках — ребра з гілок під 45°. Зверху — шар лапника/гілок з листям знизу вгору, як черепиця, товщиною від ліктя до кисті (30–60 см — тоді тримає дощ). Усередині — товстий настил. Вхід — малий, заткнути рюкзаком.

Снігові притулки

- **Сніговий окоп/траншея:** викопати до землі, перекрити гілками+тентом+снігом. Швидко і тепло (сніг — чудовий ізолятор: усередині ~0° при –20° зовні).
- **Ялиновий «намет»:** під великою ялиною біля стовбура завжди снігова порожнина — поглибити, вистелити лапником.
- У будь-якому сніговому притулку: вентиляційний отвір (палицею в стелі), вхід нижче рівня лежанки (холод стікає вниз), позначити притулок зверху.

У зруйнованому місті

- Обирайте вцілілі малоповерхові будівлі, підвали з двома виходами; перевіряйте стелю і стіни на тріщини, запах газу.
- Одна мала кімната утеплюється краще за квартиру: живіть в одній кімнаті, завісьте двері і вікна ковдрами.
- Не ночуйте в будівлях, що «працюють» цілями: біля військових об'єктів, ретрансляторів, складів.

РОЗДІЛ 12

Тепло, одяг, виживання в холоді

Холод убиває непомітно: спочатку забирає спритність пальців, потім ясність думок. Керуйте теплом свідомо — через шари одягу, сухість і калорії.

12.1. Принцип трьох шарів



Рис. 12.1. Три шари одягу: базовий (термобілизна, синтетика/вовна — НЕ бавовна), утеплення (фліс, светр, пух), захисний (мембрана, дощовик). Тепло тримає не тканина, а повітря між шарами

- **Бавовна вбиває:** мокра бавовняна футболка відводить тепло у 25 разів швидше за повітря і не сохне. Ближній шар — синтетика або вовна.
- **Не пітніти:** перед роботою/ходою знімайте шар. Спітнів = замерз. Краще йти в прохолоді, ніж мокрим.
- У вдягненої людини непокриті голова і шия — найбільша «діра» для тепла (не тому, що голова особлива, а тому, що решта тіла вже закрита): шапка + шарф/бафф дають більше, ніж друга кофта.
- Дві пари шкарпеток (тонка + вовняна), взуття не тисне (тісне = холодні ноги). Устілка з каремату/повсті.
- Імпровізація: газети/сухе листя/сіно між шарами одягу, пакети поверх шкарпеток (пароізоляція в мокрому взутті), термоковдра під верхній одяг на спину і груди.

12.2. Тепло в неопалюваному житлі

- **Зменшити об'єм:** жити всім в одній малій кімнаті з мінімумом зовнішніх стін. Двері зачинені, щілини — ковдрами.
- **Вікна** — головна діра тепла: плівка/ковдри/матраци на ніч; вдень відкривати сонячний бік.
- **Намет у кімнаті** або «халабуда» з ковдр над ліжком — усередині на 5–10° тепліше від самого дихання.
- Спати разом, тварини — теж грілки. Гаряча вода у пляшках у спальник за 30 хв до сну.

- Тепло зсередини: гаряче пиття і жирна їжа перед сном; ситий мерзне менше.
- Свічка + керамічний горщик над нею трохи гріє руки і психіку, але НЕ кімнату; стежте за вентиляцією і пожежною безпекою.
- Буржуйка/під: димохід у вікно через металевий лист, від стін 50+ см, ящик піску поруч, НІКОЛИ не лишати без нагляду. Палити лише в печі зі справним димоходом; мангал, жаровня, деревне вугілля «у відрі» в приміщенні — ніколи. Генератор НІКОЛИ не запускати в житлі, підвалі, гаражі, під'їзді чи на балконі, навіть із відчиненими вікнами або виведеною трубою: лише надворі, за 6+ м від вікон і дверей, вихлопом від будинку — чадний газ (п. 7.11, правила п. 20.4).
- Газовою плитою чи духовкою кімнату не обігрівають: чадний газ без кольору й запаху, людина непритомніє непомітно. Плита — лише для готування, короткими циклами, з провітрюванням.

12.3. Правила сну в холоді

1. Ізоляція знизу подвійна: під вами має бути більше утеплення, ніж над вами (вага тіла стискає утеплювач).
2. Перед сном — зігрітися рухом (присідання до тепла, не до поту) і поїсти.
3. Спати в сухому: змінити шкарпетки і білизну; вологий денний одяг — не вдягати, а покласти під бік (досохне).
4. Обличчя не ховати в спальник — конденсат від дихання намочить утеплювач. Ніс закривати баффом.
5. Повний сечовий міхур забирає тепло — сходіть перед сном, хоч би як хотілося лишатися в теплі.

РОЗДІЛ 13

Орієнтування та навігація

GPS зникає першим: сідають батареї, сигнал глушать — або підміняють (спуфінг), і навігатор впевнено показує точку за сотні кілометрів. Паперова карта області + компас + ці методи — ваша навігація, що не вимикається.

13.1. Компас і карта

- Тримайте компас горизонтально, подалі від металу, магнітів, телефона (0,5+ м), авто (15–20 м) і ЛЕП (50+ м).
- Червона стрілка — на північ. Поверніть карту так, щоб її верх дивився на північ, — тепер місцевість збігається з картою.
- Азимут: напрямок у градусах від півночі за годинниковою стрілкою. Йдучи за азимутом, обирайте проміжні орієнтири (дерево, будівля) кожні 100–200 м і йдіть до них.
- Обхід перешкоди: 90° вбік, рахуючи кроки → 90° назад на початковий азимут, повз перешкоду (ці кроки додайте до основного рахунку) → 90° у протилежний бік і відлічіть стільки ж кроків, скільки відходили → знову на початковий азимут.
- Пари кроків: рахуйте кожен лівий крок; ~65 пар = 100 м рівниною. Так вимірюють пройдене без GPS.
- **GPS-спуфінг:** якщо навігатор показує, що ви в морі, в іншому місті або точка «стрибає», — сигнал підмінено (масово в зоні бойових дій і біля військових об'єктів). Довіряйте компасу, паперовій карті й дорожнім знакам; офлайн-карти в телефоні (Organic Maps, maps.me) працюють без інтернету, але координати від GPS усе одно можуть брехати.

13.2. Сторони світу без компаса

За сонцем і годинником (стрілочним або намальованим)

Тримайте годинник горизонтально і спрямуйте **годинну стрілку на сонце**. Кут між годинною стрілкою і цифрою «12» (за зимовим часом) або «1» (за літнім часом) поділіть навпіл — ця лінія (бісектриса) показує на **південь**, протилежний напрямок — північ. Метод приблизний і працює лише в північній півкулі; перевіряйте іншими способами.



Рис. 13.1. Метод «сонце + годинник» (північна півкуля): годинна стрілка — на сонце, бісектриса кута до «12» (влітку — до «1») = південь

За тінню (метод двох позначок)

Палиця вертикально, позначте кінчик тіні каменем. Через 15–20 хв — другу позначку. Лінія від першої до другої показує **на схід**; станьте лівою ногою на першу, правою на другу — перед вами північ. У сонячний полудень (за літнім часом — близько 13:00, за зимовим — близько 12:00) найкоротша тінь дивиться строго на північ.

За Полярною зіркою (вночі)

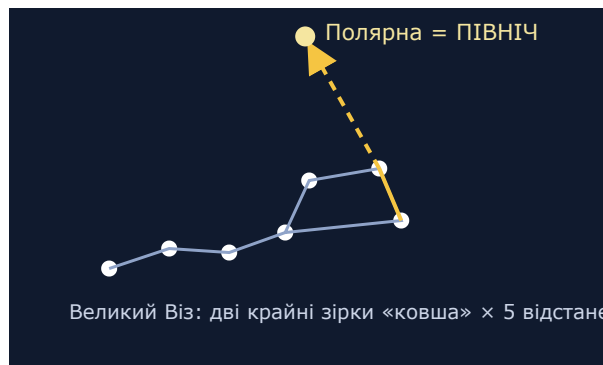


Рис. 13.2. Пошук Полярної зірки через Великий Віз

Природні ознаки (лише як допоміжні, перевіряйте кількома)

- Мох і лишайник густіші з північного (вологого) боку каменів і дерев; кора темніша і грубіша з півночі.
- Мурашники — з південного боку дерев/пнів, південний схил мурашника пологіший.
- Сніг тоне швидше на південних схилах; ягоди червоніють першими з півдня.
- Вівтарі православних храмів — на схід; супутникові тарілки в Україні дивляться приблизно на південь.

13.3. Якщо заблукали

1. STOP (розділ 1). Не ходіть колами — без орієнтирів людина завертає вбік.
2. Лінійний метод (якщо вас ніхто не шукає): вийдіть на «лінійний орієнтир» — річку, ЛЕП, дорогу, просіку — і йдіть уздовж. Вода тече до людей: струмок → річка → село.
3. Звуки села чути за 2–3 км (собаки, техніка), запах диму — за кілометри. Слухайте на світанку і ввечері з підвищень.
4. За 2 години до темряви припиняйте рух і робіть табір — ніч у русі небезпечніша за ніч у притулку.
5. Якщо вас шукають — лишайтесь на місці, на відкритому, і сигнальте (розділ 14). Рухома ціль для пошуку у 10 разів складніша.

Сигнали порятунку та зв'язок

Правило сигналів: усе, що повторюється ТРИЧІ, — міжнародний сигнал лиха. Три багаття, три свистки, три спалахи.

14.1. Звукові та світлові сигнали

- **Свисток:** 3 довгі свистки — пауза хвилина — знову. Чути за 1,5–3 км (голос — 200–500 м, і він сідає).
- **Ліхтар уночі:** серії з 3 спалахів у бік житла/дороги/літака. SOS: 3 короткі — 3 довгі — 3 короткі (… — …).
- **Багаття:** 3 багаття трикутником або в лінію, на відстані 20–30 м одне від одного. Удень — дим (у вогонь: зелене листя або мокрі гілки — білий дим, гума чи пластик — чорний; обирайте колір, контрастний до фону: чорний на снігу, білий на тлі лісу), уночі — яскраве полум'я. Тримайте купу «димового» палива наготові біля чергового багаття.

14.2. Сигнальне дзеркало



Рис. 14.1. Наведення сонячного зайчика через прицілювання пальцями

Працює будь-яка блискуча поверхня: дзеркальце, фольга на картоні, екран телефона, кришка консерви. Спалах видно з літака за 10–20+ км. Ведіть зайчик по горизонту серіями, навіть якщо не бачите нікого, — вас можуть побачити першими.

14.3. Наземні знаки для авіації

Викладайте на відкритому місці з контрастного матеріалу (тканина, колоди, витоптаний сніг, каміння), розмір символів — не менше 3 м (краще 5–10 м):

Знак	Значення
V	Потрібна допомога
X	Потрібна медична допомога

→ (стрілка)	Рухаємося в цьому напрямку
N	Ні / не маємо
Y	Так / маємо
SOS	Універсальний сигнал лиха

Помітили літак/гелікоптер: спершу приверніть увагу рухом — махайте яскравою тканиною, лягайте-вставайте, пускайте зайчик (рух помітніший за колір). Коли вас помітили — станьте на відкритому місці обличчям до нього, підніміть ОБИДВІ руки вгору (силует літери **Y**) і тримайте нерухомо: це міжнародний сигнал «так, потрібна допомога / підберіть нас». Одна рука вгору, друга вниз (літера **N**) = «ні, допомога не потрібна»; помах однією рукою над головою пілот читає як «все гаразд, не чекайте» або просте вітання — тому НЕ махайте однією рукою, якщо вам потрібна допомога. НЕ схрещуйте обидві руки над головою навхрест — для пілота це «тут не сідайте».

14.4. Зв'язок у кризі

- **Економія телефона:** режим енергозбереження, мінімальна яскравість, вимкнути все зайве; авіарежим — лише коли мережі немає або заряд критичний (в авіарежимі не прийдуть сигнали тривоги). Тоді вмикати зв'язок за розкладом (наприклад, на 10 хв кожні 3 години — домовтеся про це з рідними заздалегідь!).
- **SMS проходить там, де дзвінок ні** — перевантажена мережа пропускає короткі пакети. Пишіть SMS: хто, де, стан, план.
- **Національний роумінг:** якщо ваша мережа «лягла», телефон в Україні може підключитися до іншого оператора — вимкніть і ввімкніть авіарежим або виберіть мережу вручну в налаштуваннях. Екстрені виклики 112 можливі через будь-якого оператора, зазвичай і без SIM-картки — але не покладайтесь на це: тримайте активну SIM. Заздалегідь установіть і авторизуйте офіційний застосунок МВС «112 Ukraine» — він викликає службу 112 через будь-який інтернет (Wi-Fi в укритті, пункті незламності), коли мобільного зв'язку немає.
- **Супутниковий SOS:** нові телефони надсилають екстрені повідомлення рятувальникам через супутник без мережі — але лише в країнах, де функцію ввімкнено. **iPhone 14+:** з країн ЄС тільки Австрія, Бельгія, Ірландія, Іспанія, Італія, Люксембург, Нідерланди, Німеччина, Португалія, Франція (а

також Велика Британія, Швейцарія, Ісландія, Андорра); у Польщі, Чехії, Словаччині, Румунії, країнах Балтії та Скандинавії на iPhone HE працює.

Google Pixel 9/10: майже весь ЄС, зокрема Польща, Чехія, Словаччина, Румунія, країни Балтії та Скандинавії. В Україні екстрений SOS від Apple і Google не працює (станом на вересень 2026); перелік країн перевірте на сайті виробника перед поїздкою. Потрібне відкрите небо.

- **SMS через супутник в Україні:** Starlink Direct to Cell від Київстар (з листопада 2025). 4G-смартфон (Android або iPhone 13+ з iOS 26.2+) із 4G-SIM Київстар там, де немає наземної мережі, сам підключається до мережі «Kyivstar I SpaceX» (на iPhone у статус-барі — SAT) і надсилає та приймає звичайні SMS; доставка 3–10 хв. Потрібні автовибір мережі та відкрите небо. HE працює на окупованих територіях, у зоні бойових дій і в прикордонній смузі. Це доповнення, а не заміна інших каналів: домовтеся з рідними про SMS заздалегідь.
- **Офіційні канали:** запишіть на папір частоти «Українського радіо» вашої області та назви офіційних Telegram-каналів ОВА/ДСНС. Правило двох джерел для будь-яких «наказів про евакуацію» — розділ 18.
- **Радіоприймач** — головне джерело офіційної інформації в блекаут. Слухайте у визначені години (зазвичай офіційні повідомлення — на початку години).
- Рації PMR446 (безліцензійні): зв'язок сім'ї на 0,5–1 км у щільній забудові (до 3–5 км на відкритій місцевості). Домовтеся про канал і години виходу. Пам'ятайте: ефір чують усі — без імен і адрес.
- **Офлайн-запаска:** паперовий список телефонів, домовлені точки збору (розділ 1.5), записки у домовленому місці, не на видноті («живі, пішли до тітки, 14.05»).

Вузли та робота з мотузкою

Шість вузлів закривають 95% потреб виживання: прив'язати, зв'язати, натягнути, підняти. На схемах: суцільна лінія — мотузка спереду, пунктир — проходить позаду; зелена стрілка — рух ходового кінця. Тренуйте до автоматизму: руки мають в'язати в темряві й на морозі.

15.1. Мотузка у валізі

- **Паракорд 4 мм, 10–15 м** — золотий стандарт: тримає ~250 кг на розрив (нова, без вузлів; для спуску чи страховки людини паракорд не призначений), а з осердя виймаються 7 тонких ниток (риболовля, шиття, силки).
- Бережіть мотузку від: гострих країв (підкладайте тканину), тертя об каміння, вогню. Мокра і вузлована мотузка втрачає до 30–50% міцності.
- Кінці синтетичної мотузки оплавляйте запальничкою, щоб не розпускалися.
- Терміни: **корінний кінець** — довга частина мотузки (та, що тримає навантаження); **ходовий кінець** — той, яким в'яжете.

15.2. Шість головних вузлів

1. Вісімка — стопорний вузол і надійна петля

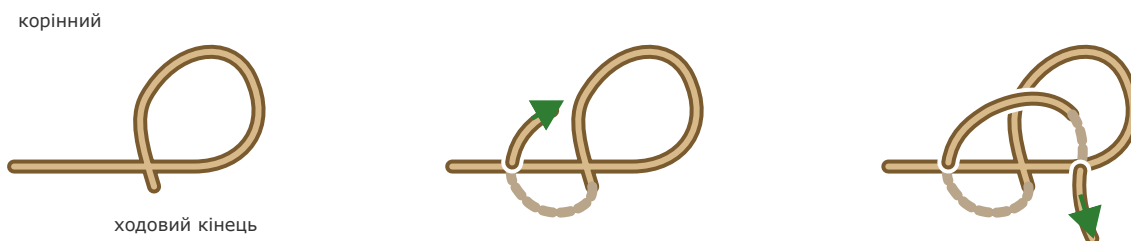


Рис. 15.1, крок 1. Петля: кінець
зверху через корінний

2. Кінець ПОЗАДУ корінного і вгору

3. Через петлю вниз — вийшла
«вісімка»

Навіщо: не дає кінцю вислизнути з отвору чи карабіна; зав'язана на складеній удвоє мотузці — міцна петля для карабіна, гачка, підвісу. Розв'язується навіть після сильного навантаження. Рис. 15.1.

2. Булінь — «король вузлів»: петля, що не затягується

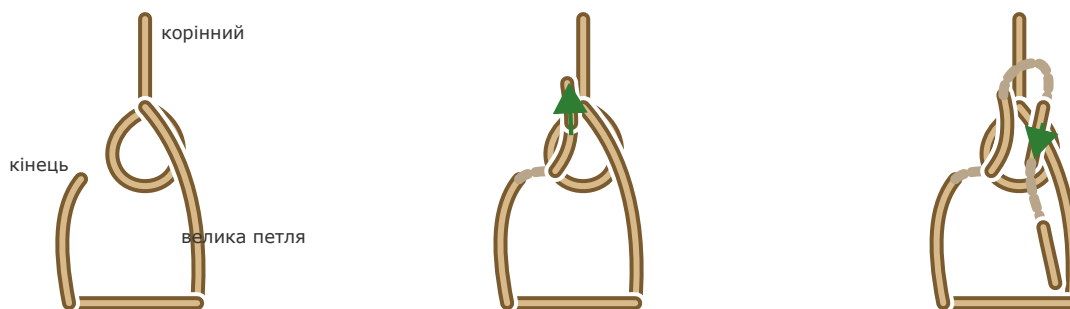


Рис. 15.2, крок 1. Мала петля на корінному; кінець знизу

2. Кінець знизу ВГОРУ крізь малу петлю

3. Позаду корінного і назад у петлю — вниз

Мнемоніка: «Кролик виходить з нірки (мала петля), обходить дерево (корінний кінець) і повертається в нірку». **Навіщо:** петля, що НЕ затягується під навантаженням і легко розв'язується після: обв'язати людину для витягування (у цьому разі ОБОВ'ЯЗКОВО: спершу туго затягніть булінь, а тоді вільним кінцем зав'яжіть контрольний вузол — простий, а краще подвійний простий — навколо сусідньої гілки петлі, впритул до буліня; хвіст після нього — не коротший за 10 см. Без контрольного вузла булінь при ривках і змінному навантаженні може розпуститися), кріпити відтяжки, петля на кінець мотузки. Перевірка: потягніть за корінний — петля не повинна зменшуватися. Рис. 15.2.

3. Прямий (рифовий) вузол — зв'язати дві однакові мотузки

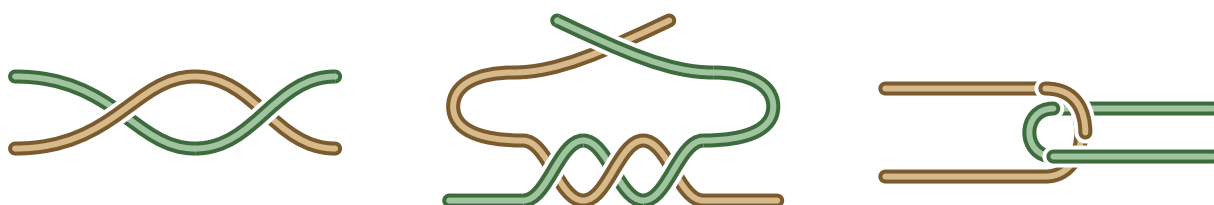


Рис. 15.3, крок 1. Лівий на правий — перший піввузол

2. Правий на лівий — другий піввузол зверху

3. Готово: дві зчеплені петлі

Правило: «лівий на правий, потім правий на лівий». Правильний вузол плаский, кінці кожної мотузки виходять з одного боку. Якщо кінці «стирчать» навхрест — це «бабин вузол», він повзе. **Навіщо:** бинти, пакування, зв'язати мотузки ОДНАКОВОЇ товщини. Не для навантаження життям і не для мотузок різної товщини. Рис. 15.3.

4. Виблінка (вузол до стовпа)

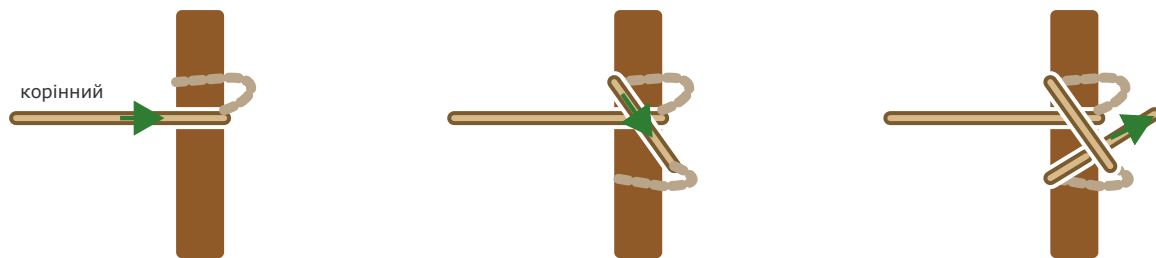


Рис. 15.4, крок 1. Оберт: спереду
направо, позаду наліво

2. Другий оберт — навскіс,
перетинаючи перший

3. Кінець під власний останній
оберт, затягнути

Навіщо: старт будь-якої в'язки — навіс, тент, каркас куреня, підвісити казанок, прив'язати до жердини. В'яжеться і розв'язується за секунди, але тримає лише під рівним постійним натягом: при змінному навантаженні повзе — зверху обов'язково додайте напівштик (див. «Штик» нижче). Рис. 15.4.

5. Штик — кріплення під сильним тягом, легко розв'язати

1. Оберніть мотузку навколо опори (дерево, кілок, кільце) один повний раз — це «оберт», він приймає навантаження.
2. Ходовим кінцем зробіть **напівштик**: обведіть його навколо корінного кінця і просуньте під власний оберт (як маленьку петлю на корінному).
3. Зробіть другий такий самий напівштик у тому ж напрямку. Затягніть, підтягнувши до опори.

Навіщо: натяг тенту до дерева, човен до кілка, буксирна мотузка. Тримає під сильним тягом і розв'язується навіть після нього.

6. Регульований натяжний вузол (таут-лайн)

1. Обведіть мотузку навколо кілка і поверніть ходовий кінець назад уздовж корінного.
2. Усередині утвореної петлі зробіть ходовим кінцем два оберти навколо корінного (у бік кілка).
3. Потім ще один оберт ЗОВНІ петлі (з боку рук), кінець просуньте під нього. Затягніть.

Навіщо: вузол совається рукою по мотузці й тримає натяг — регулювання відтяжок тенту без перев'язування.

Як вивчити: зав'яжіть кожен вузол 20 разів за схемою, потім 10 разів із заплющеними очима, потім у рукавицях. Це 2–3 години на всі шість — і навичка на все життя.

15.3. Корисні застосування

- **Натяг мотузки без сили:** імпровізований поліспаст — вісімка-петля на середині мотузки, ходовий кінець через опору і назад крізь петлю: тягнете з подвійною силою і одразу фіксуєте двома напівштиками навколо натягнутої мотузки (натяг тенту, стягування каркасу).
- **В'язка каркасів:** хрестова в'язка — почати виблінкою на одній жердині, 3–4 оберти навколо схрещених жердин в обох діагоналях, затягнути обертами між жердинами, завершити виблінкою.
- **Транспортування пораненого:** мотузяні «ноші» — зигзаг мотузки між двома жердинами + одяг/ковдра зверху (п. 7.15).
- **Зберігання:** мотузку — бухтою з перев'язкою, паракорд — «ланцюжком» (в'язана коса, що розпускається одним рухом).

РОЗДІЛ 16

Гігієна та санітарія

У більшості воєн до XX століття від інфекцій гинуло більше людей, ніж від зброї. Чисті руки, безпечний туалет і контроль сміття — це зброя виживання, а не «комфорт».

16.1. Руки — головний канал інфекції

- Мити обов'язково: перед їжею і готуванням, після туалету, після контакту з пораненим, сирим м'ясом, сміттям, тваринами.
- Економне миття: 0,5 л води з пляшки з дірочкою в кришці + мило = повноцінне миття. Порядок: змочити → намити 20 сек (між пальцями, нігті) → змити тонкою цівкою.
- Немає води: антисептик (70%+ спирту) або вологі серветки; попіл з жиром — імпровізоване мило (це луг: їдкий, тому не тримайте довго на шкірі), деревний попіл сам собою — теж мийний засіб.
- Нігті коротко — під ними живе все найгірше.

16.2. Туалет без каналізації

У квартирі (блекаут, не можна виходити)

1. **Відро з кришкою + міцні пакети:** подвійний пакет в унітаз (воду з чаші вичерпати) або у відро.
2. Після кожного використання присипати: наповнювач для котів, тирса, попіл, земля, або збризнути розчином хлорки — блокує запах і мух.
3. Заповнений на 1/2–2/3 пакет зав'язати, винести у визначене місце подалі від житла і води (не в загальний смітник, якщо його не вивозять!). Закопати, якщо можливо.
4. Роздільний збір: сеча окремо (пляшки з широкою шийкою) — вона майже стерильна, її легко вилити подалі; тверде окремо — так пакети легші й безпечніші.

Надворі / табір

- **Вигрібна яма-траншея:** глибина 50–70 см (глибше — погано розкладається, ближче до поверхні — розкопають тварини), **мінімум 60 м від води і 30+ м від табору**, з підвітряного боку. Після кожного разу — шар землі/попелу. За 15 см до країв — закопати повністю, зробити нову.
- Швидкий варіант «котяча ямка»: ямка 15–20 см на один раз, закопати.

- Туалетний папір закінчився: лопухи/подорожник (не жалкі і не блискучі!), мох, сніг, гладкі камені, тканинні клапті з наступним кип'ятінням.
- Миття рук — обов'язкова станція біля туалету (пляшка + мило на гілці).

16.3. Тіло, одяг, посуд

- **«Душ» з 2–3 літрів:** обтирання по частинах гарячою водою з ганчіркою + мило; критичні зони щодня: пахви, пах, стопи, обличчя. Повне миття — раз на тиждень достатньо.
- **Стопи — щоденний огляд:** сухі шкарпетки, присипка/крохмаль при пітливості. Мокрі холодні ноги = ризик «траншейної стопи» (мороз не потрібен — досить температури нижче +15 °C): біля нуля вона можлива вже за 12–14 годин, зазвичай — за 1–3 доби; далі пухирі, виразки, інфекція аж до втрати тканин. Мокрі шкарпетки міняти одразу, у взутті не спати, ноги на ніч висушити.
- **Зуби:** чистити обов'язково (зубний біль у кризі — катастрофа). Немає пасти — сода, попіл, розжована гілочка дуба/липи «пензликом».
- **Прання без порошку:** кип'ятіння 15–20 хв з господарським милом/содою; сушити на сонці (ультрафіолет дезінфікує). Проти вошей: прання 60°C+, прасування швів, стрижка.
- **Посуд:** мити одразу (засохле — розсадник), окріп для ополіскування; у поході — пісок і попіл як абразив і луг. Дошка для сирого м'яса — окрема завжди.

16.4. Сміття і трупи тварин

- **Органіка** — в компостну яму/закопати; те, що горить, — палити; консервні банки — обпалити у вогні (знищує залишки їжі) і сплюснути, закопати окремо.
- **Скупчення сміття біля житла** = щури і мухи = хвороби. Точка збору сміття — 30+ м від житла і 60+ м від води.
- **Мертві тварини:** не торкатися голіруч. Закопати на 1+ м глибини, подалі від води, руки — ретельно мити. Худобу, що загинула з незрозумілої причини, не вживати в їжу ніколи. Мертвих диких птахів (особливо кілька поруч) не чіпати взагалі — пташиний грип; повідомити ветслужбу.

16.5. Контроль хвороб у групі

- У кого діарея/температура — окремий посуд, окреме спальне місце за можливості, доглядає одна людина (а не всі по черзі).
- Питна вода — тільки знезаражена, для всіх, без винятків «я тільки ковток з річки».
- Регідратація — головні ліки від діареї (рецепт розчину — п. 7.10).
- Рани навіть дрібні — промити, антисептик, закрити: у польових умовах подряпина інфікується за добу.
- Спалах у групі (кілька хворих з однаковими симптомами за 1–2 дні) — протокол ізоляції: п. 21.6.

16.6. Якщо загинула людина

У тривалій кризі це трапляється, і до цього треба бути готовим — і практично, і психологічно. Тіло загиблої людини саме собою не є джерелом епідемій (окрім смерті від холери, тифу чи подібних інфекцій), але потребує гідного і безпечного поводження.

1. **Безпека місця:** у зоні обстрілів чи в замінованій місцевості тіло може бути «приманкою» для повторного удару або заміноване (п. 5.6). Не поспішайте.
2. **Документування:** сфотографуйте (обличчя, особливі прикмети, одяг, місце), запишіть дату, час, обставини, знайдені документи, свідків. Це критично для рідних, страхових і юридичних питань і для пошуку.
3. **Документи і речі** — окремо у підписаний пакет; не лишайте на тілі, але й не присвоюйте.
4. **Тимчасове зберігання:** у холоді (підвал, тінь), тіло накрити тканиною/плівкою, ізолювати від тварин. Рукавички при будь-якому контакті, мити руки.
5. **Поховання лише якщо евакуація тіла неможлива тижнями:** глибина 1,5+ м (дно могили — щонайменше на 1,2–1,5 м вище рівня ґрунтових вод; не ховайте в низинах і там, де в ямі виступає вода), щонайменше 200 м від колодязів, свердловин, джерел, річок та озер; якщо це неможливо — якнайдалі від води, нижче за схилом від колодязя, і подалі від житла, позначити місце (табличка з іменем/описом і датою), записати координати/

орієнтири і повідомити при першій нагоді поліцію (102) або ДСНС — тіла потім ексгумують для належного поховання.

6. **Рідні і діти:** дітям правду коротко і чесно («він помер, це не через тебе, ми разом»); не залишайте того, хто втратив близького, наодинці перші дні (п. 21.5).

Безпека, документи, гроші, спільнота

У тривалій кризі загрозою стають не лише обставини, а й люди у відчаї. Ваша стратегія: бути непримітним, обережним і — головне — не самотнім.

17.1. Принцип сірої людини

- Не демонструйте ресурси: їжу, спорядження, генератор (звук!), світло у вікнах (щільні штори), запах готування — усе це «реклама».
- Одяг непримітний, без мілітарі-стилю (у зоні бойових дій цивільний вигляд — це безпека) і без демонстрації цінностей.
- Розповідайте про свої запаси лише тим, з ким готові ділитися. Дітям поясніть без залякування: «наші справи — не для чужих».
- Гроші і документи — розділити: частина при собі, частина схована вдома, частина у валізі. Гаманець «для віддачі» з дрібною сумою — на випадок пограбування.
- «Сіра людина» в інтернеті — так само: жодних фото запасів, укриттів, наслідків ударів із геотегами (розділ 18).

17.2. Оцінка людей і конфлікти

- Головне правило: **уникнути конфлікту завжди дешевше, ніж виграти його**. Віддати речі — не поразка, якщо всі цілі.
- Дистанція: незнайомці — не ближче 2–3 м, особливо якщо їх більше. Просять «підійти допомогти» у безлюдному місці — допомагайте, не наближаючись, або кличте інших людей.
- Сигнали небезпеки: люди, що розділяються, оточуючи вас; погляди на ваші руки і сумку; «випадкові» дотики; наполегливе скорочення дистанції після прохання зупинитися.
- Деескалація: спокійний низький голос, руки видимі, без образ, пропозиція «розійтися кожен у свій бік». Твердість без агресії.
- На блокпостах і при перевірках: руки видимі, різких рухів немає, документи діставайте повільно, попереджаючи словами. Не сперечайтесь, не фотографуйте. Телефон можуть перевірити — що на ньому має і не має бути, див. розділ 18.
- **Воєнний стан і комендантська година**: години в кожній області свої (у тилкових областях зазвичай 00:00–05:00 або 01:00–05:00, у прифронтових — довше; графік змінюють наказами ОВА, перевіряйте актуальний) — знайте

їх і не виходьте без крайньої потреби: вночі на вулиці ви або порушник, або ціль. Чоловікам 18–60 — військово-обліковий документ (паперовий або в «Резерв+») завжди при собі: перевіряють на блокпостах і в транспорті. Пересування в комендантську годину — лише з перепусткою; у невідкладній ситуації викликайте 103/101, а не їдьте самі.

17.3. Дім і група

- Зміцнення житла: додаткові засуви, підпора під ручку дверей, «шумові» перешкоди (банки на мотузці) на підходах, домовлені сигнали з сусідами (стук у стіну).
- Ніколи не відчиняйте «представникам служб» без перевірки — у кризу так працюють мародери. Розмова через двері, перевірка через сусідів.
- Чергування у групі: вночі хтось один не спить (по 2–3 години), особливо перші тижні хаосу.
- Запасний план: маршрут відходу з дому (2 варіанти), схованка частини запасів поза домом (у родичів, гараж, закопано).
- **Збройний напад на житло** (після війни зброї в обігу буде більше): не відчиняти, зібрати всіх у кімнаті з міцними дверима і без вікон на бік нападників, лягти нижче рівня вікон (кулі пробивають двері й стіни), викликати 102, шуміти на весь будинок — сусіди і свідки відлякують краще за «героїзм». Не виходьте «розібратися» і не вступайте у перемовини через двері довше, ніж потрібно.

17.4. Документи і гроші в кризу

- Повний комплект копій документів — у 3 місцях: валіза, схованка, у родичів/хмарі. Фото документів — у телефоні кожного дорослого.
- Готівка дрібними купюрами важливіша за картки: банкомати і термінали падають першими (а кібератака може «вимкнути» банк на кілька днів — розділ 18). Розкладена по різних місцях; частина — у євро/доларах.
- Реальні «валюти» тривалої кризи: пальне, батарейки, ліки (знеболювальні, антибіотики), сірники/запальнички, сіль, цукор, кава, цигарки, алкоголь, свічки, засоби гігієни. Невеликий обмінний запас цінніший за золото.
- Записуйте борги і домовленості письмово навіть із сусідами — пам'ять у стресі бреше, а конфлікти дорогі.

- **Пошкоджене житло:** до прибирання — фото і відео всього (кожна кімната, вікна, дах, техніка, дата на знімку), викликати ДСНС/поліцію для акта, зберігати чеки на ремонт. Без цього немає компенсації (програми на кшталт «єВідновлення») і страхових виплат. Документи на житло — у комплекті копій.

17.5. Спільнота — головний ресурс

- Познайомтеся з сусідами ЗАРАЗ. Список під'їзду/вулиці: хто медик, у кого авто, генератор, свердловина, хто самотній і потребує допомоги.
- Розподіл ролей у домі/кварталі: вода, медпункт, інформація (радіо), нагляд за дітьми, чергування.
- Спільні ресурси ефективніші: одна польова кухня на 5 сімей палить у 2–3 рази менше дров, ніж п'ять окремих багать; спільне чергування дає всім спати.
- Допмагайте вразливим (літні, самотні матері) — це не лише етика: сильна спільнота = ваша безпека, а репутація надійної людини в кризі — капітал.
- Інформаційна гігієна: паніка поширюється швидше за пожежу. Перевіряйте чутки через офіційне радіо, не переказуйте неперевірене, фіксуйте час і джерело важливих новин.

17.6. Евакуація: коли їхати, а коли лишатися

Лишатися вдома, якщо	Евакуюватися, якщо
Житло ціле, район відносно безпечний	Офіційний наказ про евакуацію (перевірений двома джерелами!)
Є запаси води/їжі/ліків на тижні	Бої наближаються, житло пошкоджене, дрони «полюють» у районі
Дорога небезпечніша за дім (обстріли шляхів, FPV на трасах)	Немає води/тепла взимку і перспектив їх відновлення
Є хворі, яких не можна транспортувати	Хтось потребує медичної допомоги, якої тут немає

- Виїжджайте завидна, перевіреними маршрутами, з повним баком (тримайте бак завжди від половини!), з їжею/водою/теплим у салоні, не в багажнику. Детально — розділ 26.
- Колона з кількох знайомих авто безпечніша за одиночну машину.

- Пішки: 15–25 км/день з вантажем — реальний темп дорослого; діти — удвічі менше. Плануйте ночівлі заздалегідь.
- Лишаєте дім: перекрийте газ/воду, вимкніть електрику, заберіть документи і цінне, залиште записку домовленим рідним у домовленому місці.

17.7. Розшук зниклих і возз'єднання

- Перший крок завжди — контакт-посередник (п. 1.5): усі повідомляють йому, де вони. Більшість «зниклих» знаходяться саме так за добу.
- Не знаходяться: заява у поліцію (102) — зникнення реєструють одразу, без «трьох діб»; Служба розшуку Українського Червоного Хреста та Національне інформаційне бюро і Координаційний штаб з питань поводження з військовополоненими (для полону/окупації; у штабі створіть обліковий запис і оновлюйте дані звернення); лікарні та морги району; пункти прийому переміщених.
- Підготуйте заздалегідь для кожного члена родини: свіже фото, особливі прикмети, групу крові, копію документа — папка «розшук» у валізі. Дітям — картка з даними у кишені (п. 22.1).
- Записуйте кожен контакт із службами: дата, ім'я, номер звернення. Це прискорює все у разі.

17.8. Торгівля людьми, особиста безпека в дорозі, затримання

Криза і переселення — час, коли на людей полюють: під виглядом «волонтерів», «роботодавців», «безкоштовного житла». Жертвами стають і жінки з дітьми за кордоном, і чоловіки, які шукають роботу в Україні. Правила Національної гарячої лінії з протидії торгівлі людьми (**527** з мобільного, **0 800 107 527** зі стаціонарного або мобільного, щодня 7:00–22:00, безкоштовно; за кордоном — представництва МОМ і консульство):

- **Паспорт — тільки у ваших руках.** Показуйте лише офіційним особам (прикордонники, поліція); ніколи не лишайте «у заставу», «для реєстрації», «для оформлення». Забрали силою — негайно в консульство України і поліцію країни.
- Не сідайте в авто до незнайомих і не їдьте з неофіційними перевізниками; сфотографуйте номер і надішліть рідним разом із маршрутом і часом. Реєструйтеся в офіційних пунктах прийому, а не за оголошенням.

- Занадто вигідна пропозиція (робота без документів, житло «задарма», «заберемо дитину на кілька днів, поки ви влаштуєтеся») — це пастка. Не ухвалюйте рішень, коли ви виснажені або вас підганяють: дайте собі ніч на роздуми, порадьтеся з гарячою лінією.
- Не беріть чужих пакунків «передати» і нікому не віддавайте телефон. Домовтеся з рідними про регулярний контроль: «щодня о 20:00 — повідомлення, де я».
- Дітям — картка з контактами і правило «нікуди ні з ким без мами»; на вокзалах та в пунктах прийому дитина — завжди в полі зору.
- **Насильство в родині чи від «господарів житла»** у кризі зростає: гаряча лінія 1547 (цілодобово), «Ла Страда» 116 123; за кордоном — 112 і місцеві притулки. Це не «сімейна справа», це загроза життю.

Якщо вас затримали (блокпост, фільтрація, полон)

- Спокій і покора: не сперечатися, не тікати, не чинити опору, не жартувати; руки видимі. Героїзм тут не рятує.
- Перші 45 хвилин затримання — найнебезпечніші: усі напружені й діють імпульсивно. Виконуйте команди, рухайтесь повільно, не дивіться в очі — прямий погляд сприймають як виклик.
- Відповідати коротко і правдиво на очевидне (ім'я, звідки, куди); про рідних у ЗСУ, волонтерство, погляди — мовчати; нічого не підписувати не читаючи, «зізнань» не давати.
- Запам'ятовуйте: дата, місце, імена й прикмети, номери авто, куди вас везуть — це врятує вас і допоможе іншим. Просіть повідомити рідних і Червоний Хрест; рідні — одразу заяву в поліцію (102), до Національного інформаційного бюро і Уповноваженого з прав людини.
- Тримайте гідність і режим (сон, рух, вода, будь-яка рутинна) — це головна опора у тривалій ізоляції.

Цифрові загрози та інформаційна гігієна

Наступне десятиліття криза приходитиме й через екран: банк, що «ліг» від кібератаки, навігатор, що бреше, голос сина в телефоні, який просить грошей і не є вашим сином, «наказ про евакуацію» від фейкового каналу. Захист простий і майже безкоштовний — якщо підготувати його заздалегідь.

18.1. Коли зникає «цифра»: банки, документи, зв'язок

- **Сценарій:** кібератака або удар по дата-центру — і на 1–5 днів не працюють банківські застосунки, термінали, банкомати, «Дія», електронні черги, квитки. Це вже траплялося і трапиться знову.
- **Готівка:** дрібними купюрами на 2–4 тижні життя, розкладена в кількох місцях (п. 17.4). Частина — у євро/доларах на випадок обміну.
- **Паперові документи і копії:** «Дія» не замінює паспорт, коли немає мережі. Копії всіх документів — надруковані, у файлі, у валізі; сканами — на флешці й у хмарі.
- **Паперовий список** телефонів, адрес, лікарів, номерів полісів і рахунків, паролів до критичних сервісів (у запечатаному конверті в схованці).
- **Офлайн-копії:** карти області в офлайн-застосунку (Organic Maps, maps.me) і паперова карта; ця книга — на папері; аудіокниги/ігри для дітей — завантажені, не «в стрімі».
- **Інформація без мережі:** радіоприймач на батарейках лишається єдиним каналом, коли впав інтернет. Частоти — на папір (п. 14.4).

18.2. GPS, який бреше

- Глушіння GPS (немає сигналу) і **спуфінг** (підміна: телефон впевнено показує вас у морі або за 300 км) — масові поблизу військових об'єктів, у зоні бойових дій і часом у великих містах. Наслідок: навігатор веде «в нікуди», таксі і доставка «зникають», годинники й автонавігатори збиваються.
- **Ознаки:** точка «стрибає», швидкість 500 км/год пішки, маршрут через воду. Рішення: компас + паперова карта + дорожні знаки (розділ 13); не довіряйте навігатору, який суперечить очам.
- В евакуації (розділ 26) заздалегідь випишіть маршрут словами: «до розвилки після мосту, ліворуч на Н-08, 12 км до села...».

18.3. Дипфейки, клони голосу і шахрайство в кризу

- **Клон голосу:** кількох секунд запису з соцмереж досить, щоб «ваша дитина» подзвонила з незнайомого номера: «Мамо, я в біді, перекажи гроші, не кажи нікому». Інші варіанти: «поліція/лікарня/волонтери» з правдоподібними деталями з ваших же соцмереж.
- **Захист №1 — сімейне кодове слово.** Домовтеся зараз про слово/питання, яке знає лише родина (вигадана фраза на кшталт «синій мандарин» — не факт, який можна знайти в соцмережах чи вгадати). Будь-який дзвінок «у біді» перевіряється ним; не назвав — передзвонюєте на відомий номер. Це правило треба знати і дітям, і літнім.
- **Правило паузи:** будь-яке прохання переказати гроші «терміново і нікому не кажучи» — завжди ознака шахрайства. Терміновість — інструмент тиску.
- **Фейкові волонтери й «виплати»:** посилання «отримайте компенсацію/гуманітарку, введіть дані картки» — крадуть рахунок. Виплати оформлюються лише через офіційні застосунки і сайти, які ви відкриваєте самі, а не за посиланням із повідомлення.
- **Відео «президента/мера»** з наказом здатися чи евакуюватися — класичний дипфейк перших днів наступу. Перевірка нижче.

18.4. Правило двох джерел: як перевіряти накази й новини

1. Будь-яке важливе повідомлення (евакуація, «коридор», радіаційна загроза, зміна правил) має підтверджуватися **двома незалежними офіційними каналами**: наприклад, «Українське радіо» + офіційний канал ОВА/ДСНС/поліції. Один канал може бути зламаний.
2. Список офіційних джерел вашого регіону складіть ЗАРАЗ і запишіть на папір (Додаток В): радіочастоти, назви каналів, сайти, телефони гарячих ліній. У кризу шукати їх пізно.
3. Ознаки фейку: заклик поширити «терміново всім»; немає дати і джерела; емоції замість фактів; «інсайд від знайомого військового»; посилання на невідомий сайт; відео з дивною мімікою або звуком.
4. Не переказуйте неперевірене навіть «про всяк випадок» — паніка в чергах і на дорогах убиває. Фіксуйте час і джерело важливих новин.
5. Зникло все (радіо, зв'язок, світло): дієте за сімейним планом (п. 1.5) і цією книгою, а не за чутками.

18.5. Що ніколи не публікувати

Не публікувати	Чому
Фото/відео наслідків ударів з місцем і часом, «куди прилетіло»	Ворог оцінює влучання і коригує наступний удар. Якщо в кадрі ППО, військові, техніка чи військовий об'єкт — кримінальна відповідальність (ст. 114-2 ККУ, 5–8 років, за тяжких наслідків до 12); СБУ розцінює такі публікації як коригування вогню. Чекайте офіційного повідомлення
Роботу ППО, рух техніки, блокпости, місця дислокації	Те саме
Адреси укриттів, пунктів видачі води/допомоги, черг	Скупчення людей — ціль для скидів і ударів (розділ 4)
Свої запаси, генератор, зброю, «ми виїхали, дім порожній»	Мародери читають соцмережі (п. 17.1)
Дітей з іменами, школою, розкладом	Матеріал для шахраїв і викрадачів

Геотеги у фото (метадані) — вимкніть у налаштуваннях камери назавжди.

18.6. Телефон на блокпості й у зоні окупації

- На ворожих блокпостах і у «фільтрації» телефон перевіряють: чати, фото, підписки, контакти, видалені файли (їх відновлюють). Наявність «не тих» підписок чи фото коштує свободи або життя.
- «Чистий» телефон для виїзду:** резервну копію всього — у хмару/до родичів заздалегідь; на пристрої лишити побутові чати, фото родини, кілька нейтральних застосунків. Видалення — з подальшим заповненням пам'яті (запис довгого відео) або скиданням до заводських налаштувань — але не пізніше ніж за 1–2 тижні до виїзду (а краще за місяць) і з подальшим «обживанням» телефона: повернути старі нейтральні фото й відео, побутові чати, звичні застосунки та підписки. І свіже скидання, і порожній телефон викликають підозру. Надійніше чистити поступово, щовечора потроху, і одразу додавати нейтральний вміст.
- Вийти з чутливих каналів і груп, прибрати контакти військових і волонтерів (з підписами «ЗСУ», «ТрО»), вимкнути синхронізацію, яка відновить видалене.

- Не брехати про наявність другого телефона — його шукають. Краще один «чистий», ніж два.
- Паролі і біометрія: на кордоні їх вимагають; готуйтеся, що телефон розблокують. Секрети мають бути не на ньому, а в голові і в надійному місці.
- Українські блокпости: телефон теж можуть переглянути (пошук диверсантів) — «чистота» тут не потрібна, але фото техніки і позицій у вас теж не має бути.

18.7. Резервний зв'язок без інтернету

- Рації PMR446 (п. 14.4) — сім'я і сусіди, домовлений канал і години; без імен і адрес в ефірі.
- Mesh-месенджери (Bridgefy, Briar) працюють через Bluetooth між телефонами на 10–30 м у приміщенні (до 100 м на відкритому просторі) — для двору і черги, не для міста.
- Національний роумінг і супутниковий SOS — п. 14.4. Друга SIM іншого оператора (або eSIM) — дешева страховка.
- Найнадійніше — домовленості: точки збору, записки в домовлених місцях, час виходу в ефір (п. 1.5, п. 14.4).

18.8. Сонячна буря або електромагнітний імпульс

Рідкісний, але реальний сценарій наступного десятиліття: потужна геомагнітна буря або висотний ядерний вибух виводять з ладу електромережі й частину електроніки на тижні. Підготовка коштує копійки: запасний радіоприймач, старий кнопковий телефон, ліхтар, флешка з документами — у металевій коробці (бляшана банка з кришкою, коробка від печива), обгорнуті всередині картоном, щоб не торкалися металу; кришка має щільно прилягати металом до металу по всьому обводу — інакше така «клітка Фарадея» не захистить від імпульсу. Паперові копії всього, що важливе, — уже правило цієї книги. Решта дій — як при тривалому блекауті (розділ 20).

РОЗДІЛ 19

Природні та техногенні катастрофи

Повінь, буря, землетрус, лісова пожежа, аномальна спека чи мороз, прорив дамби — кожна має свій «почерк» і свої фатальні помилки. Клімат наступного десятиліття робить їх частішими й сильнішими: спека за 40°, посухи на Півдні, зливи в Карпатах, пожежі в замінованих лісах.

19.1. Повінь

Загроза наближається

- ☐ Цінне, документи, ліки — на верхні поверхи/горище
- ☐ Зарядити все, набрати питної води (повінь = забруднені джерела на тижні!)
- ☐ Електрику вимкнути автоматом, газ перекрити, балони — вгору
- ☐ Приготувати «поплавці»: порожні каністри, пляшки в наволочці — імпровізований рятувальний засіб
- ☐ Худобу відв'язати і вигнати на височину

Вода прийшла

- **Головне правило: не заходьте у рухому воду.** Уже 15 см швидкої води можуть збити дорослого з ніг; 30 см рухомої води зносить легкове авто, 60 см — позашляховик чи пікап.
- Рятуйте людину, яку зносить: самі у воду не заходьте взагалі — потік зіб'є і вас. Кидайте мотузку, простягайте палицю, підходьте човном.
- Не їдьте через затоплені ділянки дороги: під водою не видно розмитого полотна і відкритих люків. «Розвернись — не втонеш» — правило рятувальників.
- Авто заглухло у воді, що прибуває: кидайте його, виходьте на дах/височину. Життя дорожче.
- **Авто падає у воду / його змило:** у перші 30–60 секунд, поки воно на плаву: **пасок — вікно — діти — вийти** (відстебнутися, опустити бокове скло ще до занурення електрики, першими виштовхнути дітей, вилізти через вікно на дах). Двері у воді не відкриваються, поки салон не заповниться. Скло не опускається — розбити бокове (не лобове!) кутом металевого предмета, підголівником, ключем — у кут вікна. Молоток-різак для паска у дверях авто коштує копійки.

- Опинилися у воді: ногами вперед за течією (ноги амортизують удари об перешкоди), під кутом гребіть до берега, хапайтеся за дерева. До електричних стовпів не підпливайте — дроти можуть бути під напругою.
- На даху/дереві: сигнальте яскравою тканиною, ліхтарем; прив'яжіться, якщо доведеться чекати довго.

Після води

- У будинок — лише після перевірки: тріщини, запах газу, електрика вимкнена (вода + проводка = смерть).
- ВСЯ вода з колодязів і водогону — заражена: тільки кип'ятіння/знезараження тижнями, до офіційного «чисто». Після повеней у зоні бойових дій — ще й міни, принесені водою (п. 5.6).
- Продукти, яких торкнулася повінь (навіть у закритих банках з іржею), — викинути. Консерви в цілих банках — вимити з хлоркою.
- Просушування: цвіль з'являється за 24–48 год — відчиняйте все, виносьте мокре, мийте стіни розчином хлорки.

19.2. Землетрус

Під час поштовхів (у приміщенні)



Рис. 19.1. «Пригнись — закрийся — тримайся»: міжнародний стандарт дій при поштовхах

- НЕ біжіть сходами під час поштовхів (сходи руйнуються першими) і не стрибайте з вікон. Більшість травм — від предметів і скла, що падають, а не від обвалу.
- Немає столу — до внутрішньої капітальної стіни/у кут, навпочіпки, голову закрити руками, подалі від вікон, шаф, люстр.
- У ліжку — лишіться, накрийте голову подушкою (якщо над ліжком нема важких полиць).

- На вулиці — на відкрите місце, геть від будівель, стовпів, дротів. В авто — зупинитися на відкритому, лишатися всередині; не під мостами, естакадами й лініями електропередач, подалі від балконів, карнизів і дерев.

Після

- Чекайте афтершоків — вони добивають пошкоджені будівлі. Пошкоджений дім — покинути, не повертатися по речі.
- Перевірте газ (запах — не вмикати світло, відкрити вікна, вийти), огляньте людей, допоможіть сусідам (розділ 3.5 — завали).
- Взуття! Скрізь скло. Ліфтами не користуватися кілька днів.

19.3. Буря, ураган, смерч

- **Град** (з потеплінням — дедалі частіше «курячим яйцем»): під міцний дах, авто — під навіс/міст, не під дерева і не на відкритому; надворі — рюкзак/куртку на голову. Пошкоджений дах — плівка одразу (п. 24.2).
- Заздалегідь: прибрати/закріпити все з двору і балкона (кожен предмет стає снарядом); авто — геть від дерев. Вікна: захисна плівка або віконниці/щити з фанери чи OSB; скотч — навіть густою сіткою — від ураганного вітру й граду скло не рятує і може давати більші уламки (для вибухової хвилі — див. п. 2.6).
- Під час: внутрішня кімната нижнього поверху/підвал, подалі від вікон. НЕ виходьте в «око бурі» — затишшя на 10–30 хв, потім вітер з протилежного боку.
- На відкритій місцевості при смерчі: не тікати від нього по прямій, рухатися перпендикулярно; лягти в канаву/кювет, закрити голову. Не ховатися під мостами (аеродинамічна труба) і в авто/вагончиках.
- Гроза: почули грім — одразу рухайтесь до укриття (капітальна будівля або авто з металевим дахом, вікна зачинені — клітка Фарадея); намет, навіс, зупинка не захищають. Не під поодинокими деревами, геть від води і металевих парканів, з вершин і відкритого поля — у низину; групою — розосередитися. Не лягати плазом. Якщо укриття недосягне або волосся стало дибки (удар зараз) — крайній захід: присісти навпочіпки, ноги разом, голову пригнути; сама поза майже не захищає, тому щойно можна — далі до укриття. Виходити не раніше ніж за 30 хв після останнього грому.

- Обірваний дрiт: не ближче 8–10 м; iдучи iз зони бiля дроту — «гусячим кроком», ступнi разом, не вiдриваючи вiд землi (крокова напруга).

19.4. Лiсова / степова пожежа

- Оцiнка: дим i вiтер НА вас = загроза реальна. Швидкiсть верхової пожежi — до 20–30 км/год, швидше за бiг.
- Тiкати: **перпендикулярно вiтру**, вниз схилом (вогiнь угору йде в рази швидше), до природних розривiв: рiчки, озера, дороги, ораного поля, вже вигорiлих дiлянок.
- Не вдалося втекти: лягти обличчям у землю на вигорiлiй дiлянцi або ораному ґрунті, накритися негорючим (вовняним, бавовняним) одягом чи ковдрою — саме накриття не мочити: мокра тканина швидше проводить жар до шкiри. Дихати бiля самої землi (там прохолоднiше i менше диму) через окрему змочену хустку на обличчi.
- Водойма: зайти, накрити голову мокрою тканиною; стерегтися задухи вiд диму над водою.
- Головний убивця — дим, а не полум'я: при русi пригинайтеся, дихайте через мокру тканину.
- **Пожежа в замінованому лiсi** (Схiд, Пiвдень, Пiвнiч України на десятилiття): мiни рвуться вiд жару i розкидаються; у такий лiс не заходити гасити самотужки, пiсля пожежi — вважати замінованим заново (п. 5.6).
- Захист будинку заздальгiд: очищена вiд сухостою смуга 10–15 м, запас води у бочках, драбина до даху (iскри на даху — головна причина займання).

19.5. Аномальна спека i посуха

- Спека 38–42° на кiлька тижнiв стає нормою для Пiвдня i Центру. Пiк небезпеки 11:00–17:00: важка робота — тiльки вранцi/ввечерi. Пиття — 3–4 л, ДО спраги; сеча має бути свiтлою.
- Сiль: з потом iде i сiль — вода без електролiтiв при лiтрах пиття небезпечна. Пiдсолюйте їжу, пийте регiдратацiйний розчин (п. 7.10), мiнералку.
- Житло: вдень вiкна закритi i завшенi (свiтлим/фольгою назовнi), провiтрювання — вночi наскрiзне. Мокрi простирадла на вiкнах працюють

як кондиціонер. Без електрики верхні поверхи панельних будинків перегріваються до небезпечної спеки — спати внизу: на першому поверсі або в підвалі.

- Одяг: світлий, вільний, довгий рукав (закрите тіло у спеку холодніше за відкрите), головний убір, мокра хустка на шию.
- Перегрів і тепловий удар — п. 7.10. Особливий нагляд: діти, літні, серцевики — перевіряти кожні 2 години.
- НІКОЛИ не лишати дітей і тварин в авто навіть «на 5 хвилин» — салон нагрівається до смертельних температур за 10–15 хв.
- **Посуха і дефіцит води:** колодязі міліють, воду з водогону дають за графіком. Запас питної води вдома на 2+ тижні (п. 2.5), збір дощової з даху в бочки (перші 10 хв дощу злити), мульчування городу (п. 25.2), сіра вода (після миття) — на змив і полив. Знезараження після відновлення подачі — обов'язково (розділ 8).

19.6. Екстремальний мороз і сніжна буря

- Буран: не виходити. Більшість загиблих у буранах — ті, хто вирішив «тут поруч дійти». Видимість падає до метрів, орієнтація зникає повністю.
- Застрягли в авто в снігу: **ЛИШАЙТЕСЯ** в авто (його знайдуть, вас у полі — ні). Двигун — по 10 хв на годину для обігріву, вихлопну трубу регулярно очищати від снігу (чадний газ!), вікно з підвітряного боку — щілина для повітря. Яскрава тканина на антену, ноги-руки розминати.
- Пішки в мороз: щоки/ніс/пальці білі і нечутливі = відмороження почалося — грійте негайно (п. 7.10), контролюйте одне одного за обличчями кожні 10–15 хв.
- Ожеледиця: «пінгвіняча хода» — короткі кроки на трохи зігнутих ногах, вага над опорною ногою, руки з кишень. Падаючи — групуватися на бік, не виставляти прямі руки.
- Мороз –15° і нижче без опалення в багатоповерхівці — це вже не «незручність», а сценарій евакуації: злив води з труб і критерії виїзду — п. 20.5.

19.7. Прорив дамби і хвиля затоплення

Підриг Каховської дамби у 2023 році показав: хвиля приходить за години, вода стоїть тижнями, несе паливо, хімію, міни, тварин і трупи, а після — епідемії. Нижче за течією каскаду Дніпра, Дністра та інших великих дамб живуть мільйони людей.

- **Дізнайтеся зараз:** чи ваш дім у зоні можливого затоплення (карти зон затоплення є в ОВА/ДСНС), який час добігання хвилі до вас (від 20 хв до доби) і куди йти вгору — конкретний маршрут на височину, не «кудись».
- **Сигнал про прорив** = негайний вихід угору пішки або авто, без збирання речей понад валізу: перший час хвиля рухається зі швидкістю дорожнього руху, потім затори блокують усе.
- Не намагайтеся рятувати майно, тварин у сараях відв'яжіть дорогою.
- Далі — як при повені (п. 19.1), з поправками: вода токсична (не торкатися без потреби, промивати шкіру), усі джерела води в регіоні заражені на місяці, мінна небезпека в мулі й наносах (п. 5.6), масова загибель риби і тварин → епідемічний ризик (розділ 16).

19.8. Промислові аварії: хімзаводи, нафтобази, сховища

- Удари по нафтобазах, складах добрив, хімічних і газових об'єктах — щорічна реальність. Дізнайтеся, які об'єкти є у радіусі 5–10 км від вас і що там зберігається (аміак — холодокомбінати й м'ясокомбінати; хлор — водоканали; аміачна селітра — склади добрив, порти).
- Пожежа нафтобази: чорна хмара — токсична сажа і бензол; за вітром від неї — закрити вікна, вимкнути вентиляцію, не виходити, дітей і астматиків — на протилежний бік будинку; хмара може стояти добу.
- Хлор/аміак — алгоритм у п. 6.4 (хлор — угору, аміак — униз, завжди перпендикулярно вітру).
- Склад селітри/боєприпасів: вибух може статися через години після початку пожежі — не спостерігати з балкона й не підходити до вікон, одразу вивезти родину: склад селітри — щонайменше на 3–5 км; арсенал боєприпасів — щонайменше на 10 км, бо снаряди й ракети розлітаються на кілометри (2017 р. у Балаклії та Калинівці евакуювали зону 10 км, 2018 р. в Ічні — 16 км). Якщо оповіщення називає більшу зону — їдьте далі й не

повертайтеся до офіційного дозволу: довкола лишаються нерозірвані боєприпаси (п. 5.6).

Блекаут: світло, енергія, побут без мережі

Тривале зникнення електрики тягне за собою все: воду (насоси), тепло (котли), зв'язок, банки, холодильники. Удари по енергетиці взимку — сценарій на роки: тижні без світла й тепла при -15° у місті. Хто розписав енергію по пріоритетах — живе майже нормально.

20.1. Перші години блекауту

1. Наберіть воду в усі ємності і ванну (насоси стануть за години).
2. Вимкніть з розеток чутливу техніку (стрибок при увімкненні мережі палить прилади), лишіть одну лампу як індикатор появи світла.
3. Холодильник/морозилку НЕ відкривайте без потреби: закрыта морозилка тримає холод 24–48 год. Взимку — «вуличний холодильник» (п. 9.3).
4. Готуйте і з'їдайте те, що зіпсується першим: м'ясо/молочне → овочі → консерви і крупи наостанок.
5. Ощадний режим гаджетів (п. 14.4), радіо на батарейках — на офіційну хвилю.
6. **Ліфти:** під час тривоги і графіків відключень — тільки сходами. Застрягли: кнопка виклику/диспетчер або 101, не відкривати двері силою і не вилазити самостійно (шахта смертельна), сісти, економити телефон, вентиляція є — задихнутися неможливо.

20.2. Освітлення: порівняння

Джерело	Тривалість	Плюси / мінуси
LED-ліхтар кемпінговий	20–100+ год на комплекті	Безпечний, яскравий / потрібні батарейки
Налобний ліхтар	10–40 год	Руки вільні — головний робочий інструмент
Свічка	6–10 год	Дешево, гріє руки / пожежонебезпека №1 у блекаут: тільки у скляній банці, на тарілці, далеко від штор, НЕ спати із запаленою (п. 10.5)
Газова лампа	10+ год на заправці	Яскраво / запах, вентиляція обов'язкова
Олійна лампа саморобна	годинами	Банка + будь-яка олія + ґніт зі шнурка/бинта на дротяному тримачі — світильник з нічого

Лайфгак: налобний ліхтар, спрямований у бутель з водою, перетворюється на м'яку «люстру» для всієї кімнати.

20.3. Електрика без мережі: що обрати

Рішення	Що живить	Плюси / мінуси
Павербанки 20 000 мА·год	3–4 зарядки телефона	Дешево, тихо; тримати завжди зарядженими
Зарядна станція LiFePO4 500–2000 Вт·год + сонячна панель 100–200 Вт	Роутер, освітлення, ноутбук, холодильник кілька годин, насос котла, зарядки	Стандарт 2026 для міста: тихо, без чадного газу і пального, безпечно в квартирі, служить 10+ років, віддає струм і на морозі, але заряджати нижче 0° не можна — на зарядку заносити в тепло. Мінус: ціна; сонце взимку дає 20–30% від літнього
Автомобіль + інвертор 300–1000 Вт	Зарядки, лампи, за потреби котел	Є у багатьох; лише надворі, вихлопом від вікон і дверей — не в гаражі, навіть з відчиненими воротами (чадний газ); пальне
Бензо/дизель-генератор	Усе, включно з бойлером	Потужно / шум (демаскує, п. 17.1), чадний газ, пальне, обслуговування — правила п. 20.4
Батарейки AA/AAA	Ліхтарі, радіо, рації	Стандартизуйте все під один тип; літієві працюють на морозі, лужні на морозі «сідають» (зігріти в кишені — оживають)

- **Авто:** зарядка від прикурювача на холостому ходу (10 хв роботи двигуна ≈ 10–15% телефона) — тільки надворі.
- **Сонячна панель 20–30 Вт** навіть без станції за сонячний день заряджає павербанк. Недорога і вічна — найкраща інвестиція для довгої кризи.
- Пріоритети споживання у блекаут: 1) зв'язок і світло, 2) медичні прилади (кисневий концентратор, холодильник для інсуліну), 3) котел/насос, 4) холодильник, 5) усе інше.

20.4. Генератор: правила, що рятують життя

- **ТІЛЬКИ надворі**, не менше 6 м від вікон, дверей і вентиляційних отворів, вихлопом від будинку. Генератор у гаражі/на балконі/у під'їзді = чадний газ = смерть родини уві сні. Це найчастіша причина загибелі у блекауті.
- Заправка — лише на заглушеному і остиглому двигуні.

- Не вмикайте в розетку будинку «навпростець» без перемикача вводу — уб'єте електрика на лінії і спалите генератор.
- Економія: генератор ганяють 2–3 год на добу блоками — заморозка, зарядки, насос — а не цілодобово.
- Паливо: бензин зберігається 3–6 міс, зі стабілізатором палива — до року і більше (у металевих каністрах, у нежитловому приміщенні, подалі від вогню), дизель — 12+ міс. Ротація як з їжею.

20.5. Зима без тепла: труби, житло, коли їхати

- **Рішення «де ми зимуємо»** — у вересні-жовтні, а не при -15° без світла: розвідка і енергетики попереджають, що взимку 2026–2027 удари по тепловій генерації посиляться (реактивні дрони, балістика), а великі міста можуть лишатися без тепла тижнями. Родинам з малими дітьми, літніми і хворими варто мати домовлене місце в селі/малому місті/за кордоном і план виїзду (п. 17.6, розділ 26).
- **Труби замерзають** при $-5\ldots-10^{\circ}$ у неопалюваному будинку за 1–3 доби. Якщо тепло не повернеться: злийте воду з труб (відкрити всі крани, злити котел, бойлер, бачок унітаза, залити антифриз/сіль у сифони), інакше лід розірве систему і після відновлення тепла квартиру затопить.
- Одна тепла кімната, тепло тіла, намет у кімнаті — розділ 12.2. Буржуйка та обігрівачі на паливі — лише з димоходом/вентиляцією (чадний газ, п. 7.11).
- Детектор чадного газу на батарейках — у кімнаті, де спите, якщо в домі є піч, газова колонка чи поруч працює генератор.
- **Пункти незламності / пункти обігріву** — знайдіть заздалегідь найближчі (школи, ДСНС, ЖЕКи): там тепло, зарядка, вода, зв'язок, чай. Адресу — в Додаток В.
- **Критерії виїзду з холодного міста** (для родин з дітьми, літніми, хворими): нижче $+5^{\circ}$ у квартирі понад 2 доби без перспективи, немає води і можливості її принести, у когось погіршення здоров'я. Це не паніка, а рішення (п. 17.6): краще виїхати до родичів чи в тепле село на 2–3 тижні, ніж лікувати пневмонію без лікарні.
- Немає насоса: вода з нижніх кранів будинку, бойлер (30–100 л), далі — пункти видачі і розділ 8. Змив туалету — відро технічної води; каналізація без води — розділ 16.2.

- Прання руками: замочити з милом на ніч → терти лише коміри/манжети → два полоскання. Економія сил у 3 рази.
- Гроші: банкомати мертві — тримайте готівку (п. 17.4); магазини можуть працювати «під запис» для знайомих — ще один аргумент дружити з сусідами.

РОЗДІЛ 21

Здоров'я у тривалій кризі

Розділ 7 — про перші хвилини після травми. Цей — про дні і тижні, коли лікаря немає: догляд за ранами, температура, зуби, хронічні хвороби, епідемії і психіка на дистанції.

21.1. Догляд за раною без лікаря

1. **Промивання** — головні «ліки»: чиста (кип'ячена остигла) вода з тиском — зі шприца без голки або пляшки з дірочкою в кришці, 0,5–1 л, вимити ВЕСЬ бруд. Боляче, але це запобігає інфекції краще за будь-які мазі.
2. Шкіру НАВКОЛО рани — антисептиком; у саму рану спирт/йод не лити (палить тканини, шкодить загоєнню).
3. Краї різаної чистої рани стягнути смужками пластиру поперек рани (не зашивати без навички!). Рвані, укушені, брудні рани НЕ закривати щільно — тільки пухка стерильна пов'язка.
4. Перев'язка: 1–2 рази на день, присохлий бинт — відмочити кип'яченою водою, не віддирати.
5. **Ознаки інфекції:** наростаючий біль після 2-ї доби, розлитий набряк і почервоніння, гній, смуги від рани вгору по кінцівці, температура. Дії: часті промивання, сольові пов'язки (2 ч. л. солі на склянку кип'яченої води), спокій і підняте положення кінцівки. Червоні смуги + гарячка = загроза життю, шукати медика будь-якою ціною. Стійкі до антибіотиків інфекції у ранах — реальність воєнних госпіталів: саме тому промивання й чистота важливіші за таблетку.
6. Укуси тварин: промити з милом 15 хв, потім, якщо є, обробити саму рану повідон-йодом (бетадином — виняток із заборони лити йод у рану: він убиває вірус сказу), не закривати щільно, максимально шукати можливість вакцинації від сказу — сказ 100% смертельний, а укуси навіть здорового на вигляд звіра небезпечний.

21.2. Температура і поширені хвороби

- Гарячка — це захист: до 38,5°C у дорослого без тяжких хвороб — не збивати, а пити (+0,5–1 л на кожен градус вище 37) і відпочивати.
- Збивати: парацетамол 500–1000 мг до 4 р/день (не більше 4 г/добу, обережно з печінкою) або ібупрофен 200–400 мг до 3 р/день (після їжі). Дітям — тільки дитячі дози за вагою, НЕ аспірин.

- Фізичне охолодження при високій гарячці: обтирання водою кімнатної температури, прохолодне на лоб/пахви, легкий одяг. Не кутати «пропотіти» при 39+.
- Кашель/застида: пити тепле і багато, зволожене повітря, мед; погіршення на 5–7-й день, задишка, біль у грудях = можлива пневмонія — потрібен медик/антибіотик за призначенням (п. 7.16).
- Діарея: регідрація (п. 7.10) — головне; голодувати не треба (рис, галети, банан); кров у випорожненнях, гарячка, сильний біль = до медика.
- «Криза виснаження»: у людей на 2–4 тижні стресу падає імунітет — вітаміни, сон, будь-яка зелень і квашене (вітамін С проти цинги при довгому харчуванні консервами).

21.3. Зуби

- Профілактика в кризі важливіша, ніж будь-коли: чистити двічі на день (замінники пасти — п. 16.3), не гризти тверде.
- Зубний біль: полоскання теплим содо-сольовим розчином (по 1/2 ч. л. на склянку) кожні 2 год, знеболювальне всередину (таблетку НЕ класти на ясна — опік), гвоздика/гвоздичова олія на ватці до зуба.
- Випала плomba/відколовся зуб: діру закрити розм'якшеним воском/тимчасовим стоматологічним цементом з аптечки, жувати іншим боком.
- Флюс (набряк ясен/щоки): полоскання часті, холод зовні на щоку 15 хв з перервами, НЕ гріти! Наростання набряку на шию/під око = небезпечно, шукати медика.
- Вибитий постійний зуб: взяти за коронку (не за корінь), не терти й не шкребти. Найкраще — одразу (у перші 15 хв) вставити назад у лунку самому: забруднений обполоснути молоком, фізрозчином або до 10 с чистою проточною водою, поставити на місце і прикусити марлю/чисту хустинку. Якщо не вдається або людина непритомна — не дати зубу висохнути: покласти в молоко (за відсутності — загорнути в харчову плівку, у слину потерпілого в склянці, у фізрозчин; дорослому при свідомості можна за щоку, дитині — ні, проковтне) і до стоматолога якнайшвидше, бажано до 60 хв. Пізніше прогноз гірший, але зуб усе одно не викидати — стоматолог може спробувати. Молочні зуби назад не вставляють.

21.4. Хронічні хвороби без аптеки

- **Головне правило: запас своїх ліків 30–90 днів — це пункт №1 усієї підготовки.** Обговоріть з лікарем заздалегідь: чим замінити ваш препарат, як знижувати дози при дефіциті, що абсолютно не можна кидати різко (бета-блокатори, гормони, протисудомні, інсулін, антидепресанти).
- **Діабет на інсуліні:** інсулін без холодильника живе ~28 днів при кімнатній температурі (не на сонці, не заморожувати!); охолодження — мокра тканина навколо контейнера + протяг, закопана ємність, «вуличний холодильник». Їжте регулярно малими порціями, солодке — завжди в кишені.
- **Гіпертонія/серце:** без тонометра орієнтири погіршення — головний біль у потилиці, задишка при звичному навантаженні, набряки ніг. Менше солі, нітрогліцерин серцевикам — у кишені, а не у валізі.
- **Астма:** інгалятор — при собі завжди + запасний; напад без інгалятора — сидючи з опорою на руки, повільний видих через стиснуті губи, тепле пиття, спокій (паніка звужує бронхи далі).
- **Кисневозалежні (концентратор):** резервне живлення (станція LiFePO₄, п. 20.3) — критичний пункт; домовитися з лікарнею/ДСНС про пріоритетну евакуацію.

21.5. Психічне здоров'я на дистанції

- Нормальна реакція на ненормальні події: безсоння, дратівливість, «флешбеки», сльози — перші тижні це очікувано. Дійте: режим (п. 1.3), фізична робота, розмови.
- **Сон під тривогами** — головний ресурс, який криза краде роками. Правила: спати одразу в зоні двох стін (п. 3.3), щоб на кожну тривогу не вирішувати спросоння, чи бігти в укриття; один «черговий» на ніч на родину/під'їзд; денний сон 20–30 хв; без екранів за годину до сну; кофеїн — до обіду. Три ночі поспіль менше 5 годин — це вже стан, у якому люди роблять фатальні помилки за кермом і з газом.
- **Психологічна перша допомога** іншому: безпека → тепло/вода/їжа → слухати без тиску («не хочеш — не розповідай, я поруч») → з'єднати з рідними → корисна роль/завдання.

- Дітям: правда дозовано і спокійно, без страшних деталей; більше тілесного контакту; гра — їхній спосіб перетравити страх (грають у «війну/евакуацію» — це нормально).
- **ПТСР** (у ветеранів у родині, у тих, хто пережив окупацію чи втрату): через місяці — нічні жахи, спалахи гніву, уникання людей і місць, заціпеніння, алкоголь як «ліки». Це лікується, і саме собою не минає: шукати психолога/психіатра, коли зв'язок є; в родині — без «візьми себе в руки», з режимом, роботою і присутністю.
- **Вигорання доглядальника:** той, хто доглядає за хворим чи літньою людиною місяцями, ламається непомітно. Правило зміни: мінімум 1 вихідний на тиждень і 1 година на день «не про догляд» — інакше за одного хворого стає двоє.
- Тривожні дзвінки, коли потрібна професійна допомога негайно: розмови про небажання жити, повна відмова від їжі/контактів понад кілька днів, жорстокість, алкоголь як «ліки» щодня. Не лишати людину саму, прибрати небезпечні речі, шукати лікаря/гарячу лінію, коли зв'язок є.

21.6. Епідемія і карантин у групі

Холера після повеней, кір через пропущені щеплення, грип і COVID у переповнених укриттях, пташиний грип від хворої птиці — у тривалій кризі спалах у групі майже неминучий. Протокол простий і працює з часів чуми.

1. **Ізоляція за перших ознак:** хворий — в окремій кімнаті/кутку за ширмою, окремий посуд, рушник, відро; один доглядальник у масці (FFP2 — у валізі, п. 2.2), він не готує їжу для інших.
2. **Руки і поверхні:** миття рук після кожного контакту; дверні ручки, крани — розчином хлорки (1 частина «Білизни» на 50 частин води, для виділень хворого — на 10) двічі на день.
3. **Вода і туалет:** при кишкових інфекціях — виділення хворого знезаражувати хлоркою перед винесенням; вода — тільки кип'ячена для всіх без винятку (розділ 8).
4. **Пити і годувати:** регідратаційний розчин (п. 7.10) — головні ліки при холері та ротавірусі; більшість смертей — від зневоднення, а не від самого мікроба.
5. **Повітря:** при кашльових інфекціях — провітрювання, маски на всіх в укритті, дистанція, спати «валетом» (голова до ніг сусіда).

6. **Повідомити** лікаря/ДСНС/пункт допомоги при першій можливості: кілька однакових хворих — це вже спалах, і допомога (вакцини, антибіотики) на це реагує.
7. **Щеплення заздалегідь** — найдешевший захист: кір, дифтерія/правець (правець — при кожній брудній рані!), гепатит А і В, грип, за можливості — щеплення від холери для Півдня. Картка щеплень — у документах валізи.

Пташиний грип (H5N1): не торкайтеся мертвих диких птахів, не купуйте птицю «з рук» під час падежу, домашню птицю тримайте окремо від диких (п. 25.4); гарячка після контакту з хворою птицею — терміново до медика. Наступні роки цей вірус — один із головних кандидатів на пандемію.

РОЗДІЛ 22

Діти, літні люди, тварини у кризі

Плани виживання пишуться для здорових дорослих — і ламаються об дитячий плач, бабусину ходу і kota в переносці. Плануйте одразу для найслабшого члена родини.

22.1. Діти: підготовка заздалегідь

- Дитина знає напам'ять (з 4–5 років): своє повне ім'я, імена батьків, адресу, один телефон. Тренуйте як віршики.
- У кишені куртки завжди: картка з даними дитини і контактами (+ група крові, алергії), свисток на шиї, маленький ліхтарик.
- Правила, відпрацьовані як гра: «сирена — ідемо в коридор», «дзижчить — під дах» (розділ 4), «загубився — стій на місці, нікуди ні з ким не йди, кричи гучно моє ім'я», «дивні предмети не чіпаємо» (розділ 5.5).
- Гра «Валіза за 2 хвилини»: хто швидше правильно збереться — дитина у стресі повторить гру, а не паніку.
- Точка возз'єднання, якщо загубилися в натовпі/евакуації: помітне нерухоме місце («головний вхід», «фонтан»), і правило — загублений стоїть, шукає той, хто старший.
- Сімейне кодове слово проти шахраїв, що «дзвонять від мами» (розділ 18), — знати з 6–7 років.

22.2. Діти: під час кризи

- Ваш спокій = їхній спокій: діти зчитують не слова, а обличчя і голос. Тон «у нас є план, робимо крок 1» заспокоює краще за обійми з переляканим обличчям.
- Давайте роль: «ти — головний по ліхтарику», «ти рахуєш нас усіх на зупинках». Зайнята дитина не панікує.
- Їжа/сон за режимом навіть в укритті — якір стабільності. Знайома іграшка і «ритуал сну» — важливіші за зайву банку консервів у валізі.
- Немовлята: грудне вигодовування у кризі — золото (стерильно, завжди тепле, заспокоює обох) — підтримуйте матір водою і їжею в першу чергу. Суміш — тільки на незараженій воді, пляшечки кип'ятити.
- Носіння: слінг/ерго звільняє руки на дитину до 2–3 років — у валізу обов'язково.
- Дитяче зневоднення небезпечніше за доросле: підгузок сухий 6+ годин, плач без сліз, запалі очі/тім'ячко = поїти регідратаційним розчином з ложки

кожні 1–2 хв (після блювання — перечекати 10 хв і давати повільніше), шукати медика.

22.3. Літні та маломобільні люди

- Список на папері великим шрифтом: діагнози, ліки з дозами, лікар, контакти рідних — на холодильнику і в кишені людини.
- Ліки — коробочка-органайзер на тиждень + запас 30–90 днів; окуляри і слуховий апарат запасні + батарейки до нього.
- Евакуація: тростина/ходунки/крісло — перевірені і біля дверей; домовтеся з двома сусідами, хто фізично допоможе спуститися сходами (ліфти вимикаються першими).
- Транспортування знесилої людини: «стілець» з двох пар зчеплених рук, перенесення на міцній ковдрі (тягти по підлозі за кути — легше, ніж нести), імпровізовані носі (п. 15.3, п. 7.15).
- У холоді літні мерзнуть швидше і непомітно для себе: перевіряйте руки/ноги на дотик, зайвий шар одягу за замовчуванням. У спеку — навпаки, перегріваються непомітно: вода щогодини (п. 19.5).
- Деменція: людина у стресі «випадає» і йде — картка з адресою в усі кишені, дзвіночок на двері, не лишати без нагляду в незнайомому місці.
- Телефонні шахраї полюють саме на літніх: правило «поклади слухавку і передзвони рідним» (розділ 18).

22.4. Домашні тварини

- Валіза тварини: корм на 3–7 діб, вода, миска, повідець+шлейка (переляканий кіт/пес виривається з нашийника), переноска, ветпаспорт, знайома підстилка, наповнювач+лоток для kota.
- Жетон з вашим телефоном на нашийнику + фото тварини у вашому телефоні і на папері. Чіп — якщо є можливість, зробіть заздалегідь. Для виїзду до ЄС або через ЄС чіпа і щеплення замало, підготовка триває близько 4 місяців: чіп (обов'язково ДО щеплення або того ж дня) → щеплення від сказу (з 12 тижнів віку), записи у ветпаспорті → не раніше ніж через 30 днів аналіз крові на титр антитіл до сказу в уповноваженій лабораторії → ще 90 днів очікування після забору крові → за 5 діб до виїзду ветеринарне свідоцтво і міжнародний ветеринарний сертифікат

(Держпродспоживслужба). Зробіть щеплення і аналіз уже зараз і ревакцинуйте щороку без жодного дня пропуску — тоді повторний аналіз і 90 днів очікування не знадобляться, лишаться тільки документи перед виїздом.

- В укритті: тварина на повідці/у переносці завжди (паніка від вибухів), вода — тваринам треба більше, ніж здається.
- Не встигаєте взяти тварину при раптовій евакуації: НЕ зачиняйте наглухо — лишіть доступ до вулиці або великий запас води (ванна, миски) і їжі, двері кімнат відчинені, записка на дверях «всередині кіт, [телефон]».
- Великі тварини (кози, худоба): вигнати на височину при повені, лишити відв'язаними при пожежі — шанс вижити самим.
- Пам'ятайте: собака — це ще й сигналізація, грілка і психотерапевт групи. Витрати на корм окупаються.

22.5. Пологи без лікаря

У блекаут, окупацію чи евакуацію пологи можуть початися там, де немає медиків. Пологи — природний процес: у 90% випадків завдання помічника — не заважати, тримати тепло і чистоту та викликати допомогу.

1. 103 і найближча акушерка/медсестра — з першими регулярними переймами; час до лікарні є, поки перейми рідші за кожні 5 хвилин і води не відійшли. Перейми щохвилини, бажання тужитися, видно голівку — народжуватимемо тут.
2. Підготувати: чисте місце (клейонка/плівка + чисті простирадла), вимиті руки/рукавички, чисті рушники, теплі пелюшки, миску, ножиці й нитки/шнурки, прокип'ячені 10 хв, пакет. Тепло в кімнаті — головне для дитини.
3. Поза — як зручно жінці (напівсидячи з опорою, на боці, навкарачки). Пити, дихати, не панікувати; тужитися — лише з переймою, коли є бажання.
4. Голівка виходить — підтримувати долонею м'яко, без тягнення; попросити «дихати, не тужитися», щоб не було розривів. Пуповина навколо шиї — обережно зняти через голову. Після голови плечі виходять самі за 1–2 перейми; дитину приймати міцно (слизька), на рівні тіла матері.
5. Дитина: витерти, покласти матері на живіт/груди шкіра до шкіри, накрити теплим разом; не дихає за 30 секунд — розтерти спину і стопи, видимий слиз витерти з рота і носа чистою тканиною (пальцем у рот не лізти),

голівку тримати рівно — не закидати й не пригинати; не дихає за хвилину — 5 вдихів «рот у рот і ніс» дуже м'яко, потім 3 натискання двома великими пальцями, обхопивши грудну клітку долонями, на 1 вдих, 103.

6. Пуповину не поспішати: коли перестане пульсувати (3–5 хв), перев'язати прокип'яченими нитками у двох місцях (10 і 15 см від живота дитини), розрізати між ними чистими ножицями. Немає стерильного — не різати взагалі, загорнути плаценту в пакет поруч із дитиною, дочекатися медиків.
7. Плацента вийде сама за 5–30 хв (не тягнути за пуповину); зберегти для лікарів. Груді — дитині одразу: смоктання скорочує матку і зупиняє кровотечу. Масаж живота нижче пупка круговими рухами — теж.
8. **Небезпека — до медиків будь-якою ціною:** кровотеча понад 2 просякнуті пелюшки за годину, плацента не вийшла за годину, ноги/сідниці дитини йдуть першими, судоми, гарячка, дитина синя або млява.

Прогноз погоди без синоптиків і сезони

Коли немає інтернету, погоду на 6–24 години вперед досить точно передбачають небо, вітер, дим і поведінка природи. Точність народних методів — не 100%, а клімат, що змінюється, робить «звичні» сезони менш передбачуваними: читайте кілька ознак разом і готуйтеся до крайнощів.

23.1. Хмари — головний прогнозіст

Що бачите	Що означає
Високі тонкі «пір'їни» (перисті), що густішають і тягнуться з заходу	Теплий фронт: дощ через 12–24 години, тривалий
Небо затягує молочна пелена, навколо сонця/місяця — гало (кільце)	Опади через 12–20 годин з високою ймовірністю
«Баранці» рядами, що ущільнюються	Погіршення за 6–12 годин
Купчасті «вежі», що ростуть угору після обіду, темні знизу	Гроза/злива за 1–3 години
Хмара-«ковадло» з пласкою вершиною	Сильна гроза вже близько — шукайте укриття
Окремі «ватні» купки, що ввечері розсіюються	Стабільна гарна погода
Рвані низькі хмари летять швидко, вітер поривчастий	Швидка зміна погоди, шквали

23.2. Небо, зорі, дим

- **«Червоне небо ввечері — моряку радість»:** багряний захід сонця при чистому небі на заході = завтра сухо; червоний СХІД сонця вранці — до вечора можливий дощ.
- Сонце сідає у «стіну» хмар — чекай дощу вночі/вранці; сідає чистим — гарний день завтра.
- Зорі сильно мерехтять — вітер і зміна погоди; рівне тьмяне світло зірок — стабільно.
- Дим багаття стовпом угору — стабільний тиск, гарна погода; дим стелиться і «притискається» — тиск падає, до опадів.
- Місяць у каламутному ореолі — вологість росте, до дощу; чіткий «рогатий» місяць — сухо.

23.3. Повітря, роса, звуки, живе

- Роса/іній рясні вранці — день буде сухий; трава суха на світанку — чекай дощу вдень.
- Далекі звуки (потяг, дзвони) чути незвично чітко — вологість росте, до опадів за 12–24 год.
- Запахи (болота, квітів, силосу) різко посилилися — тиск падає, до дощу.
- Ластівки/стрижі літають низько — комах притисло вологою до землі, дощ за години. Високо — сухо.
- Бджоли ховаються у вулик серед дня, мурахи закривають входи, кульбаба стуляє квітку — до дощу.
- Дує рівний вітер з одного напрямку добами — погода стабільна; вітер «крутиться» протягом дня — фронт близько.
- Суглоби «крутить», старі переломи ниють — не забобон: багато людей реально відчувають падіння тиску за 12+ годин.

23.4. Гроза: оцінка відстані і небезпеки

- Рахуйте секунди від спалаху до грому і діліть на 3 — отримаєте кілометри (звук: ~ 340 м/с). 9 секунд = 3 км.
- Чуєте грім — блискавка вже може вас дістати (б'є за 10–15 км від хмари): ідіть в укриття, не чекаючи, поки гроза наблизиться. Менше 30 секунд між спалахом і громом (≈ 10 км) — гроза «ваша»: негайно укриття (правила — п. 19.3).
- Інтервал скорочується з кожним спалахом — гроза йде на вас; росте — віддаляється. Безпечно виходити — через 30 хв після останнього грому.

23.5. Що це дає практично

- Бачите ознаки дощу за 12 год — сьогодні: заготівля сухих дров під накриття, посилення даху притулку, збір дощової води напоготові (чисті ємності, жолоби).
- Ознаки грози — не плануйте переходи відкритою місцевістю і водою після обіду.
- Різке потепління взимку після морозів — обережно з льодом на водоймах і сніговими дахами.

- Стабільний антициклон узимку (ясно, тихо, мороз міцнішає щоночі) — плануйте паливо: холод протримається днями.

23.6. Зима: специфіка виживання

- Головні загрози: переохолодження і відмороження (п. 7.10), чадний газ від опалення, ожеледиця (переломи), снігові замети на дорогах, тижні без опалення при ударах по енергетиці (п. 20.5).
- Переваги: сніг = вода (розтоплювати, не їсти); холод = природний холодильник; сліди на снігу = навігація і полювання; сніг = будівельний матеріал (розділ 11.2).
- В авто у замет: не покидати авто (орієнтир для рятувальників і укриття!), двигун 10 хв/год з чистою вихлопною і трохи прочиненим вікном (чадний газ), яскрава тканина на антену, розминатися.
- Ожеледиця: «пінгвіняча хода» — короткі кроки на всю стопу, корпус трохи вперед, руки вільні (не в кишенях). Літнім — палиця з шипом.
- Лід на водоймах: безпечний — від 10 см прозорого для людини, від 30 см для авто; каламутний, з тріщинами, біля течії, гирл, очерету, стоків — не ходити. Провалилися або хтось провалився — п. 7.11.
- Світловий день короткий: усі роботи плануйте на 9:00–15:00.
- Клімат: зими стають теплішими й мокрішими, але з різкими короткими морозами до -20° — саме такі «стрибки» найнебезпечніші для труб, доріг і людей, що не встигли перевдягтися.

23.7. Весна

- Паводки і підтоплення (п. 19.1); лід на водоймах НЕ переходити з початку відлиг — весняний лід зрадливий навіть товстий.
- Кліщі активні з перших теплих днів (тепер — з лютого-березня по листопад): світлий одяг, штани в шкарпетки, огляд тіла двічі на день, репелент. Кліща — плавно витягнути пінцетом/ниткою за голову, без викручування і без олії; ранку — антисептик; стежити за плямою і температурою 30 днів (розділ 27.1).
- Перша зелень — головний вітамінний ресурс (кропива, кульбаба — розділ 9.4). Березовий сік.
- Погреби і підвали після зими — провітрити перед входом (гази гниття).

- Талі води переносять міни й боєприпаси у колишній зоні бойових дій (п. 5.6).

23.8. Літо

- Спека і зневоднення (п. 19.5), грози (п. 19.3), лісові пожежі (п. 19.4).
- Вода «цвіте» — фільтрація критична (розділ 8); харчові отруєння — все швидко псується (зберігання — п. 9.3, дії при отруєнні — п. 7.13).
- Комарі і мошка: дим тліючого багаття, закритий одяг на зорях, сітка на обличчя. Комарі тепер переносять і хвороби (вірус Західного Нілу — розділ 27.5). Оси/бджоли: укуси — вибрати жало якнайшвидше будь-чим (нігтем, карткою, пінцетом — швидкість важливіша за спосіб), холод; алергікам — антигістамінний завжди при собі.
- Змії (гадюка): високі черевики у високій траві, дивитися під ноги, не чіпати. Укус: спокій, знерухомити кінцівку, багато пити, до медиків; НЕ різати, НЕ висмоктувати, НЕ джгут.
- Переваги: максимум їжі з природи (ягоди, риба, городи), тепло — можна сушити запаси на зиму.

23.9. Осінь

- Головна робота: заготівля на зиму — сушіння, соління, квашення (розділ 9.3, 25.3), дрова (сухостій пиляти до дощів), утеплення житла (розділ 12.2), злив води з труб на випадок відключень (п. 20.5) — усе ДО холодів.
- Тумани і короткий день: світлоповертачі на одяг, ліхтар завжди при собі.
- Мокрий холод +2...+8° небезпечніший за мороз: мокра одежа + вітер = гіпотермія (п. 7.10). Дощовик і сухі шкарпетки — головні речі сезону.
- Гриби — нагадування: у кризу без досвідченого грибника — не збирати взагалі (розділ 9.4).

РОЗДІЛ 24

Інструменти, ремонт, імпровізація

У кризі ніщо не купується — все лагодиться, переробляється і використовується не за призначенням. Тут — мінімальний набір інструментів, безпечна робота з ними і «друге життя» звичайних речей.

24.1. Мінімальний набір інструментів

Інструмент	Головні застосування у кризі
Лом-цвяходер (60–90 см)	Розчистити завал, підважити плиту, відчинити заклинені двері, самозахист житла
Сокира середня	Дрова, кілки, обтесати жердини, забити-розбити
Ножівка по дереву + полотна по металу	Тихіше і безпечніше за сокиру; метал — арматура, труби, замки
Лопата штикова (+ саперна у валізу)	Туалет, окоп-укриття, вогнище дакота, город
Пасатижі, розвідний ключ	Перекрити вентиля, дріт, ремонт усього
Молоток, цвяхи/шурупи асорті, викрутка	Забити вікна, укріпити двері, збити настил
Ніж робочий + брусок для заточування	Тупий ніж небезпечніший за гострий: зривається
Рукавиці робочі x3 пари, окуляри захисні	Скло і арматура всюди; поранена рука у кризу — катастрофа

Безпека понад швидкість: у кризі травма від власної сокири ймовірніша за будь-яку іншу. Рубайте на колоді, не на землі; лінія замаху — щоб зірваний удар пішов ПОВЗ ногу; ножем — від себе; на висоту — тільки з підстраховкою; важке піднімайте спиною прямою, силою ніг.

24.2. Ремонт найважливішого

- **Розбите вікно взимку:** поліетилен у 2 шари з повітряним проміжком 2–5 см (степлером/рейками/скотчем) тримає тепло майже як скло. Великий отвір — ковдра+плівка зверху. Готові «аварійні вікна» з OSB/полікарбонату під розмір — добра підготовка для прифронтових міст.
- **Пробитий дах:** плівка/банер/лінолеум з напуском 30+ см на цілу покрівлю, притиснути рейками або цеглою по краях (цвяхи в шифер — нові діри).
- **Тече труба:** перекрити воду; тимчасово — намотка гумою (VELOCAMERA) + хомути/дріт зверху; епоксидний пластилін «холодне зварювання» тримає

місяцями.

- **Взуття:** підошва відклеїлася — зашити дратвою по периметру (шило+капронова нитка) або стягнути дротом через наскрізні отвори; армований скотч — на день переходу.
- **Одяг/спорядження:** ремнабір з валізи (голки, капронові нитки, шпильки); дірка в наметі/дощовику — латка на скотч зсередини і зовні.
- **Розхитані двері/замок під загрозою:** завіси всередині, двері відчиняються до вас — брус у розпір від підлоги під ручку; додатковий засув — за 10 хв з петель і навісного замка.

24.3. Друге життя речей (імпровізація)

Річ	Стає
ПЕТ-пляшка	Фільтр (п. 8.3), верша на рибу (п. 9.5), лійка, поплавець, черпак, міні-парник, ложка (з горлечка), мотузка (нарізати спіраллю смужкою 3–5 мм)
Консервна банка	Кружка, міні-піч на трісках, свічник-вітрозахист, сигнальний «дзвінок» на мотузці, тертка (пробити цвяхом дірки)
Армований скотч	Латки, фіксація шин при переломі, мозолі (наклеїти на п'яту ДО мозоля), ремонт усього; намотайте 5 м на кожну пляшку у валізі
Презерватив/ рукавичка	Герметичний чохол для сірників і документів, ємність для води (до 1 л у шарпетці як каркасі)
Панчохи/колготки	Попередній фільтр води, сітка для сушіння, мотузка, зберігання цибулі
Автомобіль (навіть мертвий)	Акумулятор — світло і розпал (п. 10.2), дзеркала — сигнальні, сидіння — ліжко, дріт — кріплення, шина — багаття-сигнал (чорний дим)
Господарське мило	Миття, прання, антисептик легких ран, змазка для шурупів і пилки, тимчасова «змазка» дрібних течій
Фольга	Відбивач тепла за свічкою/багаттям, посуд для запікання, сигнальне дзеркало, сушіння взуття (натоптати всередину з газетою)
Газети	Утеплювач одягу і взуття, розпал, «вакуумне» зберігання овочів, гігієна
Металева коробка від печива	«Клітка Фарадея» для запасного радіо і кнопкового телефона (розділ 18)

24.4. Заточування ножа без точила

1. Знайдіть плоский дрібнозернистий камінь (річкова галька, бетонний бордюр, керамічне денце чашки — неглазуроване кільце знизу).

2. Змочіть поверхню. Кут $\sim 20^\circ$ (шаблон: аркуш паперу, складений навпіл двічі, $= 22,5^\circ$; монетка-дві під обух дають лише $5\text{--}10^\circ$).
3. Рухи «зрізаєте тонку стружку з каменя» — 10 разів один бік, 10 інший, зменшуючи натиск.
4. Правка: об шкіряний ремінь (рух ВІД леза) — прибирає задирку, ніж голиться.

24.5. Паливо і мастила

- Злити пальне — лише зі свого авто або за згодою власника. Чуже авто, навіть «покинуте», має власника: злив без дозволу — це крадіжка. Під воєнним станом за неї дають 5–8 років (ч. 4 ст. 185 ККУ), а за малі суми (до 2 НМДГ) — штраф або адмінарешт за ст. 51 КУпАП. Сучасні баки — тільки знизу через зливну пробку або шланг у горловину з «грушею»/ручною підкачкою. НЕ ротом — аспірація бензину смертельно небезпечна.
- Бензин з часом «видихається» — для генератора/пили придатний свіжий; старий — НЕ для розпалювання печі чи багаття: ДСНС прямо забороняє розпалювати легкозаймистими рідинами (спалахують пари, а не рідина — «краплями» не рятує; типова причина пожеж і опіків). Якщо він прозорий, без осаду і води — доливайте малими частками до свіжого (приблизно 1 частина старого на 4–5 свіжого) для невибагливого двигуна; каламутний чи з осадом — у двигун не лити, зберігати в закритій каністрі надворі, подалі від житла і вогню, до здачі на утилізацію; не виливати і не спалювати. Для розпалу — папір, береста, скіпки, сухий спирт.
- Відпрацьоване масло — просочення дерева від гниття, змазка інструменту, дуже димний сигнал.
- Свічки з жиру: топлений тваринний жир + ґніт з бавовняного шнурка в банці — світло і аварійна їжа (калорії) одночасно.

РОЗДІЛ 25

Довгострокове продовольство: город, пророщування, заготівлі

Запаси скінчатся. Якщо криза розтягується на місяці, їжу треба вирощувати. Навіть підвіконня дає вітаміни, а 2–3 сотки — реальний внесок у виживання родини.

25.1. Пророщування: вітаміни за 3 дні без городу

1. Придатне: пшениця, жито, овес, сочевиця, горох, маш (дрібна зелена квасоля мунг), соняшник, гречка зелена (не смажена!). НЕ пророщуйте для сирого споживання звичайну квасолю (білу, червону, строкату): сирі, замочені й пророщені зерна містять отруйний лектин — уже 4–5 зерен викликають сильну блювоту і пронос. Звичайну квасолю їжте тільки вареною: замочити, воду злити, кип'ятити у свіжій воді бурхливим кипінням не менше 10 хв (надійніше 30 хв); томління на слабкому вогні отруту не руйнує. НЕ пророщуйте також картоплю і томати (пасльонові — отруйні паростки) та насіння, протруєне для посіву (кольорове).
2. Промити, замочити на 8–12 год у знезараженій воді.
3. Злити, розкласти шаром 1–2 см у банці під марлею/у тарілці під вологою тканиною. Промивати 2 рази на день тільки знезараженою (кип'яченою й охолодженою) водою, чистими руками, у чистому посуді: у теплі й волозі швидко розмножуються сальмонела та кишкова паличка — вони можуть бути вже на самому зерні. Слизькі, з запахом чи пліснявою проростки викинути. Дітям до 5 років, вагітним, літнім і ослабленим сирих проростків не давати — лише проварені 1–2 хв у киплячій воді.
4. Їсти при паростках 2–5 мм (1–3 доби). Проростки збільшують вміст вітамінів у рази — головний захист від цинги і виснаження на крупах і консервах.

25.2. Що садити у кризу: максимум калорій і надійності

Культура	Чому	Мінімум агротехніки
Картопля	Калорійна, невибаглива, зберігається до весни	Садити пророслі бульби/навіть очистки з «вічками» на глибину 8–10 см у травні; підгорнути двічі; копати після всихання бадилля
Квасоля, горох	Білок! Зберігаються сухими роками, самі удобрюють ґрунт	Сіяти в теплий ґрунт, тичкові — з опорою; сушити стручки до «брязкоту»
Гарбуз, кабачок	Величезний урожай з куща, гарбуз лежить усю зиму	2–3 насінини в лунку з компостом, полив під корінь

Буряк, морква	Зберігаються в піску до весни, бадилля теж їстівне	Сіяти рано, проріджувати, зберігати в ящиках з піском у прохолоді
Капуста	Вітамін С усю зиму через квашення	Розсадою; поливати щедро
Цибуля, часник	Природний антисептик, смак до одноманітної їжі, зберігаються чудово	Часник — під зиму (жовтень), цибулю-сіянку — навесні
Зелень (кріп, петрушка, салат, шпинат)	Перші вітаміни за 30–40 днів, росте і на підвіконні	Сіяти хвилями кожні 2 тижні

- Насіння: тримайте вдома «стратегічний пакет» насіння цих культур (сухо, прохолодно, у банці) — коштує копійки, зберігається 3–5 років (виняток — цибуля, петрушка, пастернак: 1–2 роки, оновлюйте щороку).
- Власне насіння: беріть з найкращих плодів, тільки не з гібридів F1 (виродяться); сушити повністю, підписати рік.
- Добриво без магазину: компост (усі рослинні рештки + попіл), попіл (калій), настій кропиви 1:10 (азот).
- Полив економний у посушливі роки: мульча (солома/трава шаром 5–10 см) удвічі скорочує полив; поливати ввечері під корінь; крапельний полив з ПЕТ-пляшок з дірочками, закопаних біля кущів.
- Город у колишній зоні бойових дій — лише після перевірки саперами (п. 5.6); ґрунт біля згорілої техніки і вирв — забруднений важкими металами, там не садити.

25.3. Зберігання врожаю без електрики

- **Льох/підвал (0...+5°C):** картопля і буряк — насипом/у ящиках; морква — у вологому піску; капуста — підвішена за качан; яблука — окремо від картоплі (газ етилен псує).
- **Бурт (немає льоху):** яма 50–70 см у сухому місці → шар соломи → картопля горою → солома 20–30 см → земля 30–40 см (насипати у 2 етапи, з морозами додати) → канавка для відводу води довкола; по гребеню залишити витяжку (пучок соломи/трубу), інакше картопля заприє. Витягують порціями з торця.
- **Квашення** — головна технологія зими, сіль нейодована. Капуста: 20–25 г солі на 1 кг нашаткованої (2–2,5%), перетерти й утрамбувати, щоб власний

сік повністю її покрив; якщо соку мало — долити розсіл 20 г солі/л. Огірки, помідори: залити розсолем 4–6% (40–60 г солі/л, оптимально 50 г). Буряк: розсіл 2–3% (20–30 г/л). Усе під гнітом, овочі повністю під рідиною; готово за 1–2 тижні, стоїть у холоді місяцями, вітамін С зберігається. Слизьке, розм'якле або з гнильним запахом — не їсти.

- **Сушіння** — яблука, груші, гриби (обережно! — п. 9.4), зелень, ягоди: на нитках/сітках на протязі в тіні або над піччю. Сухе зберігати в банках з кришкою.
- Зерно і крупи від шкідників: банки/пляшки під кришку, всередину — лавровий лист або зубчик часнику; ПЕТ-пляшки — ідеальна тара.

25.4. Кури — найпростіша жива ферма

- 3–5 несучок = 2–4 яйця на день = стабільний білок родині. Не потребують інкубатора, пасуться самі, їдять кухонні залишки, траву, зерно.
- Мінімум: сухий сарайчик/клітка без протягів, сідала, вода завжди, захист від тхорів і лисиць (сітка, зачиняти на ніч).
- Кролі: швидко ростуть, тихі (непомітність!), клітки — з піддонів; але вразливі до хвороб і б'ються — дорослих тримайте по одному в клітці (разом лише молодняк до 3 міс.).
- У місті реальніші голуби і перепілки (клітка на балконі, тихі, яйця за 40 днів від народження).

Біозахист від пташиного грипу (обов'язково у найближчі роки): корм і вода — під дахом, недоступні диким птахам; сітка на вигулі; окреме взуття/рукавиці для пташника; мертвих диких птахів поблизу — не чіпати, повідомити ветслужбу; раптовий падіж кількох курей — не їсти, не продавати; одразу повідомити ветслужбу (Держпродспоживслужба) і самостійно не закопувати й нікуди не вивозити — ветлікарі мають взяти проби й утилізувати самі; до їх приїзду — у рукавицях, масці/респіраторі й окулярах скласти тушки в подвійний пакет і прибрати від решти птиці, дітей, собак і котів, решту курей зачинити. Лише якщо ветслужба недоступна понад добу (немає зв'язку, бойові дії) — спалити або закопати на 1+ м подалі від колодязя й води, пересипавши вапном; після цього руки, взуття й інструмент вимити з милом і хлорним розчином. Людина заражається від хворої птиці — гарячка після контакту = до медика (п. 21.6).

25.5. Обмін і кооперація продовольством

- Спеціалізація ефективніша: ви — картопля, сусід — кури, третій — риболовля. Обмін надлишками годує всіх краще, ніж «кожен усе потроху».

- Домовляйтеся про обмінні «курси» заздалегідь і письмово (п. 17.4): відро картоплі = десяток яєць = ... Це прибирає конфлікти.
- Насіння і розсада — теж валюта і подарунок, що будує стосунки.

Евакуація: пішки та автомобілем

Рішення «їхати чи лишатися» — з розділу 17.6. Цей розділ про те, **ЯК їхати**, коли рішення ухвалене: маршрути, автомобіль, колони, блокпости, дрони на трасах, багатоденні піші переходи.

26.1. Планування маршруту заздалегідь

- **Три маршрути з міста:** основний (магістраль), запасний (другорядні дороги), пішохідний/«тихий» (стежки, залізничні насипи, польові дороги). Намалюйте їх на паперовій карті у валізі і випишіть словами (навігатор може брехати — розділ 18).
- Для кожного маршруту знайдіть заздалегідь: заправки, лікарні, джерела води, місця ночівлі (церкви, школи, знайомі), об'їзди мостів (мости — вузькі місця, їх закривають і по них б'ють).
- Пункт призначення — конкретна адреса (родичі, знайомі, офіційний центр), з якою домовлено заздалегідь, плюс запасний варіант в іншому напрямку.
- Слухайте офіційні оголошення: часи «зелених коридорів», дозволені маршрути — і перевіряйте їх двома джерелами (розділ 18): фейкові «коридори» — зброя. Порушення оголошеного коридору небезпечне для життя.
- Гарячі лінії евакуації: урядова **1548** (безкоштовно, цілодобово); **203** — єдина лінія БО «Координаційний гуманітарний центр»; БФ «Схід SOS» 0 800 332 614; «Проліска» 0 800 888 888; Save Ukraine (родини з дітьми) 0 800 333 129. Номери змінюються — звіряйте на dovidka.info.
- Головні правила часу: виїжджати якомога раніше (перші години — дороги ще вільні) або, якщо пропустили момент, — перечекати першу хвилю паніки і затори.

26.2. Автомобіль: підготовка

- ☐ Бак завжди заповнений не менше ніж наполовину (звичка мирного часу)
- ☐ Каністра 10–20 л пального (перевозити зовні або в багажнику з вентиляцією)
- ☐ Запаска, домкрат, балонний ключ, компресор/ремкомплект джгутовий, трос буксирувальний
- ☐ Пускові дроти («прикурювач») або бустер
- ☐ Лопата складана, ніж, сокирка, рукавиці робочі

- ☐ Вода 10+ л, їжа без готування на 2–3 доби на всіх
- ☐ Ковдри/спальники на всіх (ніч в авто взимку без двигуна — реальний сценарій)
- ☐ Аптечка авто + ваша розширена (розділ 7.16), вогнегасник
- ☐ Зарядка від прикурювача, інвертор 150–300 Вт, паперова карта
- ☐ Скотч, дрiт, WD-40, запобіжники, лампи
- ☐ Готівка дрібними купюрами (термінали на трасі не працюватимуть)

Пальне: у кризу заправки порожніють за години. Розхід у заторі — у 2–3 рази вищий. Рахуйте дальність як бак ÷ 2. Каністру наповнюйте при першій нагоді, навіть якщо «ще пів бака».

26.3. Рух автомобілем у кризу

1. **Завантаження:** важке — вниз і до спинки задніх сидінь; нічого важкого на задній полиці (при гальмуванні летить у голови). Валізи кожного — біля його дверей.
2. **Люди:** всі пристебнуті; діти в кріслах. Вікна трохи відкриті у зоні обстрілів (менша баротравма, не заклинить скло і чути дрони), куртки одягнені, двері не заблоковані.
3. **Дистанція в колоні** — збільшена (різкі зупинки, вирви); у зоні дронів — 100+ м між авто. Не обганяйте колону без крайньої потреби, не їдьте по зустрічній «бо всі поїхали».
4. Не в'їжджайте у рухому воду взагалі (30 см зносить легкове авто — розділ 19); у стоячу — не глибше середини колеса. Не звертайте на дороги з невідомим покриттям поза асфальтом (міни — розділ 5: з асфальту не з'їжджати; після ночі на дорозі можуть з'явитися міни зі скидів, п. 5.6).
5. **Ніч:** за можливості не рухайтесь вночі у зоні бойових дій; фари видно за кілометри, а для дронів це маяк.
6. **Дрони на трасі** (30–40 км від фронту): їхати вдень, без зупинок на відкритому, з відчиненими вікнами; почули дзижчання — зупинка, всі геть від авто за укриття. Детально — розділ 4.
7. **Обстріл на дорозі:** розділ 3.6 — зупинитися, всім вийти, у кювет за 30–50 м від авто.

8. **Поламка:** авто на узбіччя, аварійка, знак; голосуйте — у кризу люди підбирають частіше, ніж у мирний час. Не кидайте авто посеред смуги — заблокуєте шлях усім.

26.4. Блокпости і перевірки

- Заздалегідь: фари ближні, музику вимкнути, вікна відкрити, окуляри сонцезахисні зняти, руки на кермі. Пасажири — руки на видноті, без різких рухів.
- Виконуйте команди повільно і точно, попереджайте про рухи («документи в бардачку, я їх дістану»).
- Не фотографуйте блокпости і техніку — це небезпечно для вас.
- Документи тримайте в одному прозорому файлі, який зручно передати у вікно.
- Телефон можуть перевірити. На ворожих блокпостах і при виїзді з окупації — «чистий» телефон, підготовлений заздалегідь (розділ 18).
- Ввічливість і спокій; не сперечайтесь. Якщо розвертають — розвертайтеся і їдьте запасним маршрутом.

26.5. Ночівля в автомобілі

- Місце: не на узбіччі магістралі (сонні вантажівки), а на майданчиках, АЗС, біля інших авто з людьми; у зоні дронів — під навісом, деревами, біля будівель, не на відкритому.
- Взимку: двигун періодично (близько 10 хв на годину) АЛЕ лише з чистою вихлопною трубою (сніг!) і трохи відкритим вікном з підвітряного боку — чадний газ (п. 7.11). Краще: спальники + всі в одному салоні.
- Ізоляція: каремати на сидіння і до вікон (скло — головний холодильник), ковдра на лобове зсередини.
- Паркуйтеся носом на виїзд, двері замкнені, цінне — не на видноті.

26.6. Пішки: багатоденний перехід

Реальний темп навантаженої дорослої людини — 3–4 км/год, 15–25 км на день. З дітьми і літніми — 8–15 км на день. Плануйте чесно.

Техніка руху

- Ритм: 50 хвилин руху — 10 хвилин відпочинку (рюкзак зняти, ноги вище). Довгий обід — пів години, з їжею і оглядом ніг.
- Темп — за найповільнішим учасником, він іде другим у групі (перший — навігатор).
- Крок короткий і рівний; з гори не бігти (коліна і ноги — ваш «транспорт», бережіть їх понад усе).
- Вода: пити по 2–3 ковтки кожні 15–20 хв, не «до сухого рота».
- Виходити на світанку, у спеку — відпочинок 11:00–15:00 у тіні, решта шляху — увечері.
- У прифронтовій зоні: групою не більше 3–4 людей з інтервалом 20–30 м, уздовж посадок і забудови, а не серединою поля чи траси (розділ 4).

Ноги — головний актив

- Взуття розношене, шкарпетки без швів, що труть; змінні шкарпетки сушити на рюкзаку.
- Найменше тертя/печіння — СТОП одразу: заклеїти пластиром/тейпом ще ДО пухиря. «Дотерплю до привалу» = мозоль = мінус 2 км/год.
- Пухир: не зривати шкіру. Великий і болючий — проколоти по краю продезінфікованою голкою, видавити рідину, антисептик, пластр з подушечкою (п. 7.14).
- Щовечора: помити/протерти ноги, оглянути, висушити взуття (набити папером/сухою травою; не сушити впритул до вогню — дубіє і тріскається).

Вага і діти

- Перевантаження — головна помилка: понад 20% ваги тіла = травми і повільність. Викиньте зайве до виходу, а не на 10-му кілометрі.
- Дитина до 4–5 років — у слінгу/переносці/візку (візок також везе речі). Старші діти — свій маленький рюкзак і «роль» (штурман, хранитель свистка).
- Кожній дитині — записка в кишеню: ім'я, ваші телефони, пункт призначення. Сфотографуйте дітей вранці (як одягнені) — на випадок розшуку (п. 17.7).
- На людних вокзалах/пунктах: домовлене місце зустрічі «якщо загубилися» і правило «стій на місці, нікуди ні з ким не йди, кричи ім'я мами».

26.7. Прибуття і реєстрація

- Зареєструйтеся в офіційних пунктах допомоги переміщеним: це доступ до житла, виплат, гуманітарної допомоги. За кордоном — Додаток Б.
- Повідомте контакт-посередника (розділ 1.5): «доїхали, адреса така».
- Перші 48 годин: сон, їжа, огляд здоров'я всіх (натерті ноги, застуди, тиск у літніх), і лише потім — рішення про наступні кроки.

РОЗДІЛ 27

Небезпечні тварини, комахи, паразити

У кризі людина повертається у середовище, де живуть кліщі, змії, здичавілі собаки і щури. Більшість зустрічей безпечні, якщо знати три речі: як уникнути, що робити при контакті і коли це справді небезпечно. Тепліший клімат розширює ареал і сезон кліщів та комарів — і хвороб, які вони переносять.

27.1. Кліщі — загроза №1 у наших широтах

Кліщ переносить бореліоз (хворобу Лайма) і кліщовий енцефаліт. Активний з перших теплих днів до пізньої осені — у теплі зими майже цілий рік. Сидить на траві й кущах до 1–1,5 м, не падає з дерев.

Профілактика

- Штани в шкарпетки, сорочка в штани, світлий одяг (кліща видно), капюшон/шапка у кущах, репелент на одяг.
- Огляд тіла двічі на день і після кожного виходу в траву/ліс: пахви, пах, за вухами, лінія волосся, під колінами, пупок.
- Одяг після лісу — струсити і не заносити в намет/ліжко; тварин оглядати теж.

Видалення присмоктуваного кліща

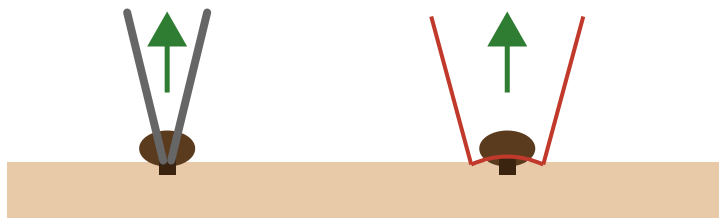


Рис. 27.1. Видалення кліща: пінцетом (зліва) або петлею з нитки (справа) — захопити якнайближче до шкіри, тягнути плавно вгору

1. Пінцетом (або петлею з нитки) захопити кліща **якомога ближче до шкіри**, за голову, а не за черевце (роздавите — вміст потрапить у ранку).
2. Тягнути повільно, рівно, перпендикулярно шкірі, без ривків і без викручування (спеціальним гачком-петлею можна злегка прокручувати — це єдиний виняток).
3. НЕ мазати олією, кремом, бензином, НЕ припікати — кліщ у стресі вприскує в кров більше слини зі збудниками.

4. Ранку — антисептик, руки вимити. Залишилася голівка — не колупати, вийде сама, як скалка; антисептик щодня.
5. Записати дату. Стежити 30 днів: **червона пляма, що росте, з блідим центром («мішень»)** навколо укусу, гарячка, ломота, головний біль — до лікаря обов'язково; бореліоз лікується антибіотиками на ранній стадії. Кліщ пробув на тілі понад 36 годин або вже сильно роздувся — до лікаря одразу, не чекаючи симптомів. За даними МОЗ, у 20–30% випадків плями немає зовсім: гарячку й ломоту після укусу не списуйте на застуду.

27.2. Змії

- В Україні небезпечна одна група — гадюки (звичайна, степова, Нікольського): 50–70 см, зигзаг або чорна, вертикальна зіниця, трикутна голова. Вужі (жовті/білі плями на голові, кругла зіниця) — безпечні. Не впевнені — не чіпайте жодну.
- Профілактика: у високій траві, на камінні та біля стогів — високе взуття, дивитися під ноги, палицею перевіряти дорогу і каміння перед тим, як сісти; не класти руки в щілини; на ніч застібати намет і перевіряти взуття вранці.
- **Укус гадюки:** спокій і мінімум рухів (отрута розноситься з рухом); зняти каблучки/годинник до набряку; кінцівку знерухомити як при переломі й покласти зручно — на рівні серця або трохи вище (не звішувати вниз); багато пити; антигістамінний і знеболювальне (НЕ аспірин); до медиків якнайшвидше — протиотруту (якщо є) і протишокову терапію дають тільки в лікарні.
- **НЕ:** різати, висмоктувати, припікати, накладати джгут, пити алкоголь. Смертельні укуси гадюки рідкісні; більшість смертей — від неправильної «допомоги» і паніки. Небезпечніше дітям, літнім, алергікам.

27.3. Собаки та дикі тварини

- Здичавілі собаки у кризу збиваються у зграї і втрачають страх перед людиною. Особлива небезпека — зграї біля руїн, звалищ і тіл загинувших: вони агресивні і частіше хворі на сказ.
- Зустріч зі зграєю: не бігти (втеча вмикає гін), не дивитися в очі, не повертатися спиною; повільно відходити боком, тримаючи палицю/рюкзак перед собою; гучний твердий голос; імітація кидка каменем часто відганяє.

- Напад: захищати шию і обличчя, руку з курткою/рюкзаком — «жертва» для укусу; впали — згорнутися клубком, закривши шию і живіт.
- Укус будь-якої тварини: промити з милом 15 хвилин під струменем, антисептик, не зашивати щільно — і шукати вакцинацію від сказу (п. 21.1). Будь-який укус дикої чи невідомої тварини = ризик сказу. Сказ смертельний у 100%, але вакцина після укусу рятує: починайте якнайшвидше — і не пізно навіть через тижні, поки немає симптомів.
- Дика тварина, що не боїться людей, підходить удень, з піною чи «п'яною» ходою — ознака сказу: геть, не наближатися, не «рятувати». Лисиця у селі вдень — саме такий випадок.
- Кабани, лосі навесні і з малими — обходити широко; кабан не лазить по деревах, лось — не переслідує далеко.

27.4. Щури і миші

- Розмножуються в кризі за тижні (сміття, руїни, запаси). Переносять лептоспіроз, сальмонельоз, геморагічну гарячку; псують і заражають їжу сечею.
- Профілактика — головна зброя: сміття закрите і винесене (п. 16.4), крихти прибрані, вода не стоїть відкритою, запаси — у металі/склі/товстому пластику, підвішені або на полицях з «щитками».
- Пастки прості: відро з водою і «дошкою-гойдалкою» з приманкою; давилки. Отрути — обережно з дітьми і тваринами; отруєні гризуни гинуть у стінах (сморід тижнями).
- Прибирання посліду: у масці і рукавицях, спершу збризнути хлоркою (пил від сухого посліду — джерело інфекцій), не підмітати сухим.
- Їжу зі слідами гризунів (погризена, з послідом) викидайте. Іншої немає — проваріть чи прожарте: збудники туляремії й лептоспірозу гинуть за 5–20 хв при 60 °C, миттєво — при 75 °C і вище. Мишей не беріть голими руками і не розчавлюйте.
- Кіт у господарстві — реальний засіб контролю гризунів і психологічний ресурс.

27.5. Оси, бджоли, комарі та інші

- Оси/бджоли: не махати руками, відходити повільно; жало бджоли — вийняти якнайшвидше будь-чим (нігтем, картою, пінцетом): швидкість важливіша за спосіб. Холод, антигістамінний. **Небезпека:** укус у рот/горло (лід у рот, до медика негайно), 10+ укусів, або алергія: набряк обличчя, задишка, слабкість — це анафілаксія: адреналін (автоін'єктор), якщо є, антигістамінний, лежати з піднятими ногами (при задишці — напівсидячи), не вставати різко, медики терміново.
- Комарі і мошка: закритий одяг на зорях, дим, сітка на обличчя; репелент з ДЕТА на одяг. З потеплінням комарі в Україні переносять **вірус Західного Нілу** (гарячка, головний біль, у літніх — ураження мозку), а в Європі — і денге/чикунгунью: гарячка через 3–14 днів після укусів — не «застида», а привід до лікаря. Лікування — симптоматичне, головне — не давати кусати: стояча вода біля житла (бочки, шини, калюжі) — розсадник, накривати/зливати.
- Воші (у скупченнях людей — за тижні): свербіж, гниди на волоссі; прання 60°C+, прасування швів, стрижка, гребінець частий; постіль — на мороз або в окріп.
- Кишкові паразити: від сирої води, немитої зелені, недовареної риби/м'яса — знезараження і термообробка (розділи 8–9).
- Більшість павуків і скорпіони в Україні для здорової людини не небезпечні: укус — промити з милом, антисептик, холод через тканину, спостерігати. **Виняток — каракурт** («чорна вдова»; південь і схід, степ, городи, дрова, взуття надворі; чорна самиця з кулястим черевцем до 2 см). Укус майже непомітний, але за 15–30 хв — пекучий біль, що розходить по тілу, біль у животі й м'язах, судоми, пітливість, нудота, задишка. Це небезпечно для життя, особливо дітям і літнім: спокій, кінцівку знерухомити, багато пити, антигістамінний — і **негайно до медиків (103)**, не чекаючи погіршення; у лікарні є знеболення і лікування. Підозра на каракурта в дитини — до лікаря одразу, навіть без симптомів. **НЕ:** різати, висмоктувати, припікати (зокрема сірником), накладати джгут.

Безпека в натовпі та чергах

Тиснява на вокзалі, паніка в укритті, черга за водою, що перетворилася на бійку, — у кризі натовп убиває не рідше за обставини. Правила прості й не потребують сили.

28.1. Оцінка щільності: коли треба виходити

- Дотик плечами з сусідами час від часу — ще нормально; постійний контакт з кількох боків і неможливість підняти руки до грудей — **критична щільність, виходьте негайно**, поки ще можете.
- Ознаки небезпеки: «хвилі» руху в натовпі, звуження попереду (двері, коридор, сходи, ворота), рух назустріч, крики спереду.
- У чергах і скупченнях просто неба — ще й дрони та скиди (розділ 4): розосередження і дах над головою важливіші за місце в черзі.

28.2. Ви затиснуті в тисняві

1. **Руки — до грудей** зігнутими (як боксер): захищають грудну клітку від стискання — саме воно вбиває, а не падіння.
2. Тримайтеся на ногах будь-якою ціною: ноги трохи розставлені, коліна м'які; впустили щось — не нахиляйтеся.
3. Рухайтесь з натовпом, а не проти нього; в паузах між «хвилями» зміщуйтеся по діагоналі до краю натовпу — у вільніші зони, не до стін і огорож (там тиск найбільший).
4. Дихайте, зберігайте повітря в грудях; при паніці — рахуйте видихи.
5. Упали: миттєво в позу ембріона на боці, руки закривають голову, спробуйте піднятися, хапаючись за ноги людей; кричіть — часто допомагають. Бачите, що хтось упав, — зупиніться і кричіть «СТІЙ! ЛЮДИНА!» — ланцюжок зупинок рятує.
6. Діти в натовпі — на плечі або міцно перед собою спиною до вас, не за руку (руку відривають).

28.3. Паніка в укритті, метро, транспорті

- Спокійний гучний голос з простими командами («Стоп. Усі стоїмо. Виходимо по черзі, спочатку з дітьми») зупиняє паніку частіше, ніж здається — особливо якщо ви взяли на себе роль першими.

- Не біжіть до виходу разом з усіма: у натовпі біля дверей ви програєте; вихід — другий, службовий, вікна першого поверху, або чекати 1–2 хвилини, поки схлине.
- У темряві/димі: рука на стіну, рухатися вздовж неї — так не втратите напрям і не опинитеся в центрі тисняви.
- Розділилися з рідними: не шукайте в натовпі — йдіть до домовленої точки збору (п. 22.1); той, хто загубився, стоїть на місці біля помітного орієнтира.

28.4. Черги за водою, їжею, допомогою

- Приходьте групою: один стоїть, інші відпочивають і змінюють; жінкам і дітям — не поодиночці.
- Не демонструйте великі суми і повні сумки (п. 17.1), тримайте документи готовими.
- Конфлікт у черзі: не втручайтеся фізично, відступіть на крок, спокійний голос; погіршення — вийти з черги, життя дорожче за банку тушонки.
- Правило спільноти: організована черга зі списком і волонтером-«старшим» рятує від бійок — беріть на себе організацію, це підвищує безпеку всіх.

Довідкові таблиці та сигнальні коди

29.1. Азбука Морзе

Для свистка, ліхтаря, стуку. Крапка — коротко, тире — втричі довше; пауза між літерами — як тире, між словами — приблизно два тире (7 крапок).

Міжнародний сигнал лиха **SOS**: ... — ... — передається без пауз, його знають усі рятувальні служби світу.

Літера	Код	Літера	Код	Літера	Код	Літера	Код
А	— ·	Ж	····—	Н	— ·	Ч	— — ·
Б	—··	З	—··	О	— —	Ш	— — —
В	· — —	И	· — —	П	· — —	Щ	— · —
Г	— ·	І	··	Р	· — ·	Ь	— · —
Ґ	— · (як Г)	Ї	· — —	С	··	Ю	·· —
Д	— ·	Й	· — —	Т	—	Я	· — —
Е	·	К	— —	У	·· —	1 / 0	· — — / — — —
Є	····	Л	· — ·	Ф	· — ·	2 / 9	·· — — / — — ·
—		М	— —	Х	····	3 / 8	···· — / — — ·
—		—		Ц	— · —	4 / 5	···· — / ····
—		—		—		6 / 7	— ··· / — ···

Практично досить знати три речі: SOS, своє ім'я/позивний і цифри (номер будинку, кількість людей). Латиницею передається так само (А —, В —··, С —··, Д —··, Е ·, ... — таблиця латиниці збігається з кирилицею для А, Б, В (W), Г (G), Д, Е, К, Л, М, Н, О, П, Р, С, Т, У, Ф, Х (H), Ц, І (I), Й (J)).

29.2. Міри «на око» та відстані

Що	Орієнтир
1 чайна ложка / столова ложка	5 мл / 15 мл (солі 6–7 г / 20 г; цукру 5 г / 15 г)
Склянка	200–250 мл; крупи ≈ 200 г; борошна ≈ 130 г
Ширина пальця / долоні / п'яді	≈ 2 см / 8–10 см / 20 см; лікоть ≈ 45 см; розмах рук ≈ ваш зріст

Крок / пара кроків	≈ 0,75 м / 1,5 м; 65 пар кроків ≈ 100 м (п. 13.1)
Відстань до людини	Видно риси обличчя — до 100 м; рухи рук — 200–300 м; фігура без деталей — 500 м; колона/авто окремо — 1–1,5 км
Гроза	3 секунди між спалахом і громом = 1 км
Час до заходу сонця	Витягнута рука: кожен палець між сонцем і горизонтом ≈ 15 хв, долоня (4 пальці) ≈ 1 година
Кут/градуси на витягнутій руці	Палець ≈ 2°, три пальці ≈ 5°, кулак ≈ 10°, п'ядь ≈ 20°

29.3. Терміни зберігання (без холодильника, у прохолодному сухому місці)

Продукт	Термін	Примітка
Консерви м'ясні/рибні	2–5 років	Здуті/іржаві наскрізь — викинути (п. 9.3)
Консерви овочеві	1–3 роки	Кислі (томати) — менше
Крупи, макарони, борошно	1–2 роки (борошно 6–12 міс)	Герметично від молі; рис і гречка — довше
Цукор, сіль, мед	Практично вічно	Сухо; мед кристалізується — це норма
Олія	12–18 міс	Гіркне на світлі/теплі — темне місце
Сухофрукти, горіхи	6–12 міс	Горіхи гіркнуть — у шкаралупі довше
Сухе молоко, суміші	За етикеткою, ~1 рік	Відкрите: суміш — до 4 тижнів (за етикеткою), сухе молоко — ~3 міс; кришка щільно, сухо
Галети, сухарі	1–2 роки	Герметично; вологі — цвіль
Вода в заводських пляшках	6–12 міс (позначено)	Хлорована у чистій тарі — 6 міс, ротація
Батарейки лужні	5–10 років	Літієві — до 15 років, працюють на морозі
Бензин / дизель	6–12 міс / 12+ міс	Метал, темно, подалі від житла
Ліки (більшість таблеток)	За етикеткою + зазвичай кілька років слабшої дії	Рідини, інсулін, антибіотики-суспензії, нітрогліцерин, адреналін (автоін'єктор), очні краплі — суворо за терміном

Картопля/морква/ буряк	4–8 міс	Льох/бурт — п. 25.3
---------------------------	---------	---------------------

29.4. Температурні орієнтири

Показник	Значення
Кип'ятіння води для знезараження	1 хв бурхливого кипіння (3 хв у горах) — мінімум WHO/CDC; МОЗ радить 10 хв
Пастеризація	65°C протягом 30 хв — знищує більшість збудників (молоко, вода без палива на кипіння)
Зона розмноження бактерій у їжі	+5...+60°C; понад 2 години в цій зоні — ризик (у спеку — 1 година)
Безпечна температура готового м'яса	Сік прозорий, всередині 70°C+, курка — 75°C+
Гіпотермія людини	Легка 35–32°C (тремтіння) → середня 32–28°C (тремтіння зникає, сплутаність) → тяжка <28°C (непритомність, зупинка серця можлива)
Тепловий удар	Тіло 40°C+ і сплутаність — загроза життю, охолоджувати негайно (п. 7.10)
Обмороження відкритої шкіри	За вітро-холодовим індексом (як «відчувається»): за 30 хв — при –28°C; за 10 хв — при –40°C; за 5 хв — при –48°C. Вітер 30 км/год робить –10° «відчутними» –20°, а –20° → –32°: мороз із вітром — закрити обличчя і руки без винятків (п. 7.10)
Замерзання труб у неопалюваному будинку	Починається за 1–3 доби при –5...–10° надворі (п. 20.5)
Радіаційний фон	Норма до 0,3 мкЗв/год; понад 1–2 — обмежити перебування; понад 10 — в укриття (п. 6.6)

29.5. Жести для мовчазного зв'язку в групі

Домовтеся про 6–8 жестів для ситуацій, коли не можна кричати (дрон, чужі поруч, шум). Перші три узгоджені з міжнародними сигналами тіла для авіації (п. 14.3), решта — внутрішні для групи.

Жест	Значення
Обидві руки підняті вертикально вгору, нерухомо	Потрібна допомога / підберіть нас
Одна рука піднята	Усе гаразд, не чекайте
Руки схрещені над головою	Ні / не підходь / небезпека попереду

Піднятий кулак	СТІЙ. Завмири на місці (міни, дрон, чужі)
Долоня вниз, махає до землі	Лягай / пригнись / ховайся
Долоня на голову	Збір до мене
Палець до очей, потім вказує напрямом	Бачу (щось/когось) — там
Рука на горло	Мовчати / тиша
Кругові рухи рукою над головою	Усі до мене швидко / забираємося

Чеклісти для швидкого доступу

Ці сторінки — для стресу, коли читати довгі абзаци неможливо. Кожен чекліст — порядок дій на одну ситуацію, з посиланням на детальний розділ. Скопіюйте їх, заламініуйте і покладіть у валізу.

30.1. Перші 60 секунд будь-якої катастрофи

1. Стоп. 3 повільні видихи. (розд. 1.2)
2. Безпека: чи є загроза прямо зараз (вогнь, вода, обстріл, газ, дрон)? — геть із зони: від вогню й диму перпендикулярно вітру, від води — вгору.
3. Люди: усі цілі? Масивна кровотеча → тиск на рану НЕГАЙНО (розд. 7.2).
4. Друга хвиля? (повторний удар, обвал, афтершок) — не повертатися на місце щонайменше 40 хв (буває й 1–2 год).
5. Зв'язок: одне SMS рідним «живий, [де], [куди]».
6. Валіза, документи — якщо це секунди. Точка збору.

30.2. Повітряна тривога (розд. 3)

- ☐ Одягнутися, взуття, валіза
- ☐ Газ/вода/електрика вимкнути, вікна і штори закрити
- ☐ Балістика або далеко до укриття → зона двох стін (коридор/санвузол)
- ☐ Інакше → укриття; в укритті не навпроти дверей
- ☐ Не підходити до вікон «подивитися»
- ☐ Вихід — після відбою; після вибухів поруч — чекати повторних ударів щонайменше 40 хв

30.3. Дрон (розд. 4)

- ☐ Чую/бачу дрон → вважаю, що він бачить мене
- ☐ 5–10 секунд: під дах або за товсту стіну, завмерти
- ☐ Не бігти по прямій, не дивитися вгору, не знімати на телефон
- ☐ В авто: зупинка — усі геть від машини на 30–50 м за укриття
- ☐ Дрон облітає — міняю бік укриття, перешкода між нами
- ☐ Після — рахую до 60, чекаю другого; до місця удару не біжу щонайменше 40 хв

- Збитий дрон — не підходити, не чіпати: відійти щонайменше на 100 м (великий — «шахед», ракета — 300 м) за укриття, повідомити 101/102; нитку оптоволокна не чіпати, обійти

30.4. Пожежа в житлі (розд. 10.5)

1. Кричу «Пожежа!», буджу всіх; гасити — лише поки вогонь менший за відро (жир — накрити, не водою; прилад — вимкнути з розетки)
2. Не вийшло за 30 сек — тікаємо; двері в кімнату з вогнем зачинити
3. Пригнувшись/поповзом, мокра тканина на обличчя, уздовж стіни; двері перевіряти тильним боком долоні
4. Ліфт — ніколи; на сходах дим — назад, зачинитися
5. Відрізані: щілини заткнуті мокрим, вікно відкрити, сигналити, 101 з поверхом; не стрибати вище 2-го
6. Одяг горить: зупинися — впади — качайся; опік — прохолодна вода (не лід) 20 хв

30.5. Кровотеча (розд. 7.2)

1. Тиск на рану всією вагою, не відпускати
2. Кінцівка і кров «б'є» → турнікет 5–8 см вище рани, до повної зупинки, записати час
3. Шия/пах/плече → тампонада бинтом у глибину рани, тиск 3–10 хв, туга пов'язка
4. Зігріти, покласти, ноги вгору (якщо не голова/груди/живіт)
5. Медики (103), контроль стану кожні 5 хв

30.6. Непритомний (розд. 7.3–7.7)

1. Безпека → окликнути, струснути
2. Закинути голову, дихання 10 сек
3. Дихає → бокове положення, перевіряти щохвилини
4. Не дихає → СЛР 30:2, 100–120/хв, 5–6 см, не зупинятися
5. Хтось конкретний викликає 103

30.7. Підозрілий предмет / міна (розд. 5)

- ☐ Не торкатися, не наближатися, не фотографувати зблизька
- ☐ Запам'ятати орієнтири, відійти своїми слідами
- ☐ Позначити здалеку, попередити людей
- ☐ Відійти на 100+ м (снаряди/авіабомби — 300+ м) і лише звідти дзвонити 101 або 102 — поблизу предмета телефоном і рацією не користуватися
- ☐ Зайшов на мінне поле → ЗАВМРИ, кличу допомогу, чекаю саперів
- ☐ Повернення додому після окупації → спершу сапери (розд. 5.6)

30.8. Радіаційна загроза (розд. 6)

- ☐ У приміщення (підвал/центр будівлі), вікна-вентиляція закрити, щілини заклеїти
- ☐ Верхній одяг — у пакет за двері, душ, волосся промити
- ☐ Радіо на батарейках — інструкції влади
- ☐ Йодид калію — ЛИШЕ після офіційного оголошення (доза — табл. 6.2)
- ☐ Їжа/вода — тільки з закритих ємностей
- ☐ Ядерний спалах: не дивитися, впасти, 10–15 хв до укриття, 24–72 год усередині (розд. 6.6)

30.9. Вода (розд. 8)

1. Відстояти → профільтрувати (тканина/пляшковий фільтр)
2. Кип'ятити щонайменше 1 хв (МОЗ радить 10 хв, якщо є паливо) або «Білизна» ~5% без ароматизаторів — 2 краплі/л (4 на каламутну; ~1% або концентрація невідома — 10 крапель/л), 30–60 хв, або SODIS 6 год на сонці
3. Хімія/паливо у воді — кип'ятіння не рятує, інше джерело
4. Зберігати закритим, підписати дату

30.10. Виходжу з дому назавжди/надовго (розд. 17.6, 26)

- ☐ Документи + копії + готівка + ліки 30 днів
- ☐ Вода 2 л, їжа на 3 дні, теплий одяг, взуття
- ☐ Телефон + павербанк, радіо, ліхтар, свисток

- ☐ Перекрити газ/воду, вимкнути електрику, зачинити вікна
- ☐ Записка рідним у домовленому місці
- ☐ Повідомити контакт-посередника; маршрут виписаний словами, «чистий» телефон для чужих блокпостів (розд. 18)

30.11. Ніч у холоді без даху (розд. 11–12)

- ☐ За 2 год до темряви — зупинитися і будувати
- ☐ Місце: не низина, не вершина, без «вдовиних гілок», спиною до вітру
- ☐ Настил 20+ см — ізоляція від землі понад усе
- ☐ Сухий одяг на тіло, мокрий — під бік
- ☐ Багаття + відбивач; вогонь ніколи в закритому просторі
- ☐ Поїсти, попити тепле, спорожнити міхур, шапка + бафф на ніс

30.12. Мене шукають (розд. 14)

- ☐ Лишатися на місці, на відкритому
- ☐ Три сигнали: 3 свистки / 3 багаття / 3 спалахи, повторювати
- ☐ Дзеркало по горизонту серіями, навіть «у нікуди»
- ☐ Наземний знак V (допомога) / X (медична) розміром 3+ м з контрастного матеріалу
- ☐ Обидві руки вгору при літаку/гелікоптері

30.13. Цифровий чекліст (розд. 18)

- ☐ Дзвінок «я в біді, перекажи гроші» → кодове слово; не назвав — кладу слухавку, передзвонюю на відомий номер
- ☐ Наказ про евакуацію/«коридор» → підтверджено двома офіційними джерелами?
- ☐ Навігатор суперечить очам → компас, паперова карта, знаки
- ☐ Не публікую: місця ударів, роботу ППО, укриття, черги, «дім порожній»; геотеги вимкнені
- ☐ Готівка на 2 тижні є; паперові копії документів є
- ☐ Перед чужим блокпостом: телефон «чистий», копії — у хмарі

30.14. Телефони служб

Номер	Служба	Примітка
112	Єдиний екстрений	Безкоштовно, з будь-якої мережі, з нульовим балансом; Україна та весь ЄС. Без SIM — не скрізь (Німеччина, Франція, Бельгія не з'єднують)
101	ДСНС: пожежа, завали, вибухонебезпечні предмети, хімія	
102	Поліція	Зниклі люди, зброя, мародери
103	Швидка	Говорити: що сталося, скільки людей, адреса, орієнтир
104	Газова служба	Запах газу: не вмикати світло, вийти, дзвонити з вулиці
Ваші місцеві	ОВА, пункт незламності, ЖЕК, водоканал, сусід-медик	Впишіть у Додаток В

ДОДАТОК А

План підготовки за 30 днів + словничок

Підготовка не потребує великих грошей — потребує 30 маленьких кроків, по одному на день. Відмічайте виконане. Після 30-го дня — повторюйте перевірки кожні 6 місяців (при переведенні годинника).

Тиждень 1: план і найнеобхідніше

День	Завдання
1	Сімейна рада: обговорити сценарії, розподілити ролі (розд. 1.5). Призначити контакт-посередника в іншому місті/країні
2	Три точки збору (біля дому, у районі, за містом) — записати адреси. Домовитися про сімейне кодове слово (розд. 18)
3	Визначити «зону двох стін» удома (розд. 3.2), звільнити її, покласти воду, ліхтар, каремат. Знайти найближче укриття, пройти до нього пішки
4	Копії всіх документів: паперові у файл + скани на флешку і в хмару. Список телефонів на папері, у кожного
5	Запас постійних ліків на 30+ днів; папірець з діагнозами і дозами; обговорити з лікарем «аптечку на випадок» (розд. 7.16)
6	Радіоприймач на батарейках; записати на папір частоти «Українського радіо» області, офіційні канали ОВА/ДСНС — правило двох джерел (розд. 18)
7	Перевірка: усі знають напам'ять телефон посередника і адресу точки збору №2? Діти — вірш «ім'я, батьки, адреса, телефон»

Тиждень 2: валіза і запаси

День	Завдання
8	Ревізія вдома: що з переліку розд. 2.2 вже є (зазвичай — 60–70%)
9	Купити відсутнє з блоку «документи, вода, світло»: фільтр/таблетки для води, налобний ліхтар, батарейки, свисток
10	Аптечка: турнікет сертифікований, бинти, гемостатик, регідратаційні солі, антисептик (розд. 7.16)
11	Одяг і спальне у валізу: термоковдри x2, шкарпетки, дощовик, шапка. Каремат-«сидушка»
12	Зібрати валізу повністю, зважити (до 20% ваги тіла), поставити біля виходу. Дітям — свої маленькі рюкзаки
13	Домашній запас їжі на 2 тижні за таблицею розд. 2.5: докупити крупи, консерви, олію, сіль, цукор; започаткувати ротацію

14	Контрольне зважування і перевірка валізи «на виході за 2 хвилини» всією родиною — як гра на час
----	---

Тиждень 3: житло, енергія, вода

День	Завдання
15	Вода: заготувати по 20–30 л питної на особу (2 тижні, розд. 2.5) у пляшках/каністрах, підписати дату; «Білизна» без добавок для знезараження (розд. 8.4)
16	Підписати вентилі газу/води, показати всім дорослим і підліткам автомати електрики. Вогнегасник і детектор диму (розд. 2.6)
17	Вікна: захисна плівка або сітка зі скотчу на всю площу у кімнаті, де спите; спальне місце — далі 2 м від вікна (розд. 2.6)
18	Енергія: павербанки 2 шт. заряджені; газовий пальник + 4–6 балонів; свічки в банках. За можливості — сонячна панель + зарядна станція (розд. 20.3)
19	Готівка дрібними купюрами на 2–4 тижні, розкладена по трьох місцях; частина у валюті (розд. 17.4)
20	Авто (якщо є): правило «бак від половини», зібрати авто-комплект (розд. 26.2). Немає авто — вивчити розклад/точки евакуації, домовитися з сусідом з авто
21	Маршрути евакуації: намалювати на паперовій карті 3 варіанти, виписати словами; завантажити офлайн-карти в телефон (розд. 26.1, 18)

Тиждень 4: навички і спільнота

День	Завдання
22	Навчання: 30 хв на турнікет і тиск на рану — відпрацювати накладання на нозі партнера, вороток не закручувати (розд. 7.2). Записатися на курс першої допомоги
23	СЛР — компресії відпрацювати на подушці на підлозі або на манекені (на людях не тренувати — ні натискання, ні вдихи); бокове положення — на партнері (розд. 7.4, 7.7)
24	Дрони: правила з розд. 4.2–4.5 проговорити з родиною; з дітьми — гра «дзижчить — під дах»; знайти «дахи» на своїх щоденних маршрутах
25	Вузли: вісімка, булінь, прямий, виблінка — по 20 разів, потім із заплющеними очима (розд. 15)
26	Знезаразити 1 л води хлором за рецептом і випити; запалити багаття/пальник з одного сірника (розд. 8.4, 10.4)
27	Сусіди: познайомитися, обмінятися телефонами, з'ясувати, хто медик/у кого авто/генератор (розд. 17.5). Знайти найближчий пункт незламності (розд. 20.5)

28	Цифрова гігієна: вимкнути геотеги, зробити резервні копії, прибрати зайве з телефона, перевірити, чи не «світять» соцмережі ваш дім і запаси (розд. 18)
29	Спеціальні потреби: план для літніх/хворих/тварин/немовлят (розд. 22). Папка «розшук» з фото кожного (розд. 17.7)
30	Генеральне тренування: тривога → зона двох стін → «евакуація» з валізами до точки збору №1 пішки. Розбір: що забули. Календар: наступна перевірка через 6 місяців

Словничок термінів

Термін	Пояснення
Тривожна валіза	Рюкзак з мінімумом на 72 години автономності, зібраний заздалегідь (розд. 2)
EDC (Everyday Carry)	Мінімум виживання, який завжди при собі (розд. 2.4)
Правило двох стін	Між вами і вулицею — мінімум дві капітальні стіни (розд. 3.2)
КАБ	Керована авіабомба великої потужності; від неї захищає лише заглиблене укриття (розд. 3.1)
FPV-дрон	Дрон-камікадзе, керований оператором «від першої особи»; полює на окремі цілі (розд. 4)
Скид	Дрон, що зависає і скидає гранату чи міну (розд. 4)
MARCH	Порядок допомоги при травмі: кровотеча → дихальні шляхи → дихання → кровообіг → гіпотермія (розд. 7.1)
Турнікет	Кровоспинний джгут з воротком для повної зупинки артеріальної кровотечі (розд. 7.2)
Тампонада	Щільне заповнення глибокої рани бинтом з тиском (розд. 7.2)
СЛР	Серцево-легенева реанімація: компресії + вдихи (розд. 7.7)
Регідратация	Відновлення води й солей при зневодненні (розд. 7.10)
Краш-синдром	Смертельне отруєння при звільненні довго стиснутої кінцівки (розд. 3.5)
SODIS	Знезараження води сонцем у ПЕТ-пляшках (розд. 8.4)
Трут / розпал	Матеріал, що займається від іскри / дрібне паливо для розгону вогню (розд. 10.1)
Дакотське вогнище	Приховане вогнище з двох з'єднаних ям (розд. 10.3)
Азимут	Напрямок руху в градусах від півночі (розд. 13.1)
GPS-спуфінг	Підміна сигналу GPS: навігатор показує хибне місце (розд. 13.1, 18)

Корінний / ходовий кінець	Довга частина мотузки / кінець, яким в'яжуть вузол (розд. 15.1)
Сіра людина	Стратегія непримітності у кризі (розд. 17.1)
Кодове слово	Сімейний пароль для перевірки дзвінків «від рідних» (розд. 18)
Пункт незламності	Пункт обігріву, зарядки і зв'язку під час блекауту (розд. 20.5)
Афтершок	Повторний поштовх після землетрусу (розд. 19.2)
Бурт	Польове сховище врожаю під соломою і землею (розд. 25.3)

ДОДАТОК Б

Якщо ви за кордоном (ЄС / Німеччина)

Мільйони українців живуть у Європі, і криза може застати там: буря, повінь, блекаут, теракт, ескалація. Більшість правил цієї книги працюють усюди, але номери, система оповіщення та укриття — інші. Ця сторінка — про відмінності.

Б.1. Номери і оповіщення

Що	ЄС загалом	Німеччина
Екстрений виклик	112 — усюди, безкоштовно, з будь-якої мережі (і через чужого оператора, і з нульовим рахунком); але в Німеччині без вставленої активної SIM-картки дзвінок на 112 НЕ проходить (так само у Франції, Бельгії, Болгарії, Румунії, Словенії) — у резервному телефоні тримайте робочу SIM; у багатьох країнах оператори говорять і англійською (не гарантовано)	112 — пожежна і швидка; 110 — поліція; 116117 — черговий лікар (не екстрено)
Оповіщення на телефон	Cell Broadcast (EU-Alert) у більшості країн: гучний сигнал і текст без застосунку; у Польщі — SMS від RCB	Cell Broadcast + застосунки NINA (офіційний, BBK) і KATWARN ; сирени (у багатьох містах їх відновлюють)
Пробний день	—	Warntag — загальнонаціональна перевірка сирен і оповіщень щороку у вересні: не лякайтеся
Радіо	Місцеві суспільні станції	Регіональні станції ARD (напр. Bayern 1, WDR 2) — офіційні повідомлення у кризу; частоти запишіть у Додаток В

Установіть NINA/KATWARN (або аналог країни) одразу після приїзду і дозвольте сповіщення. Значення сигналів сирен у Німеччині: наростаючий-спадний звук 1 хв — небезпека, увімкнути радіо; рівний звук 1 хв — відбій.

Б.2. Укриття: майже немає — готуйте свої

- Громадські бомбосховища в Німеччині та більшості ЄС здебільшого виведені з експлуатації; у кризу орієнтуються на власні підвали, підземні паркінги, метро (де є).
- Правило двох стін (розділ 3) працює і тут: заздалегідь визначте свою зону в квартирі і підвал будинку (Keller) — перевірте, чи є доступ і два виходи.

- Для бурі/смерчу — підвал або внутрішня кімната нижнього поверху (розділ 19); для повені (долини Рейну, Ару, Ельби) — верхні поверхи і маршрут на височину (п. 19.1, 19.7).
- При аварії на АЕС сусідніх країн — алгоритм розділу 6; йодид калію в Німеччині видають через місцеву владу за оголошенням (не купувати і не пити заздалегідь).

Б.3. Домашні запаси за рекомендаціями ВВК (німецьке відомство цивільного захисту)

- ☐ Їжа без готування на **10 днів** на кожну людину; вода — **2 л на особу на день** (20 л на 10 днів; це лише пиття й холодне готування — з гігієною рахуйте 4 л, п. 2.5)
- ☐ Радіоприймач на батарейках або з динамо, ліхтарі, свічки, запас батарейок
- ☐ Аптечка, особисті ліки на 2+ тижні, дезінфектор
- ☐ Готівка (термінали під час блекауту не працюють), копії документів у «папці на випадок» (Notfallmappe)
- ☐ Пальник/кемпінгова плита, сірники, засоби гігієни на 2 тижні

Це офіційна рекомендація ВВК для будь-якої родини в Німеччині (мінімум — 3 дні, ціль — 10) — а не «параноя». Список валізи з розділу 2 цієї книги його перекриває повністю.

Б.4. Документи, статус, гроші

- Тримайте разом: закордонний паспорт, посвідку на проживання (Aufenthaltstitel/Fiktionsbescheinigung), реєстрацію адреси (Meldebescheinigung), медичну страховку (картка), свідоцтва дітей, ветпаспорт тварин з чипом і щепленням від сказу; копії — у хмарі і в родичів.
- Зміна адреси чи виїзд надовго — повідомляти відомство у справах іноземців (Ausländerbehörde) і Jobcenter/Sozialamt, інакше втрачаються виплати і статус.
- Консульство України вашого округу: адресу і телефон — у Додаток В. Консульська гаряча лінія МЗС і сайт консульства — для втрачених документів і евакуації.

- Готівка в євро на 1–2 тижні; картка українського банку може не працювати під час кібератаки (розділ 18) — майте картку місцевого банку.
- Медицина: у кризу без страховки допомогу все одно надають (112, приймальне відділення Notaufnahme); отруєння — регіональний Giftnotruf (запишіть номер вашої землі).

Б.5. Специфічні ризики Європи 2026–2036

- **Блекаут:** європейська мережа стійка, але каскадні відключення (Іберія-2025) показали: 8–12 годин без світла, зв'язку, банкінгу і води у високих будинках — реальність. Дії — розділ 20; насоси в багатоповерхівках стають, тому запас води обов'язковий.
- **Повені й шторми** (долина Ару 2021, зливи 2024): останні 5–10 років такі події частішають; знайте свою зону затоплення на сайті землі (Hochwasserkarten).
- **Спека 40°+** у містах без кондиціонерів — головна причина смертей влітку в Європі: правила п. 19.5.
- **Саботаж і гібридні атаки:** пошкодження кабелів, залізниці, дронів інциденти над аеропортами, кібератаки на лікарні й адміністрації, дезінформація — правила розділу 18 працюють і тут; перевіряйте новини двома джерелами і не поширюйте паніку.
- **GPS-збої** на Балтиці, у Польщі та на сході Німеччини — навігатор може «стрибати»; паперова карта в авто.

ДОДАТОК В

Мої нотатки та місцева інформація

Ця книга стає вашою, коли в ній з'являються ваші адреси, телефони і маршрути.
Заповніть олівцем — і оновлюйте при перевірках кожні 6 місяців.

В.1. Наша сім'я

Хто	Телефон / група крові / алергії / постійні ліки
Контакт-посередник (інше місто/ країна)	
Сімейне кодове слово / питання	

В.2. Точки збору і маршрути

Точка	Адреса / орієнтир / як дійти
№1 біля дому	
№2 у районі	
№3 за містом	
Найближче укриття / підвал	
Пункт незламності / обігріву	
Маршрут евакуації 1 (словами)	
Маршрут евакуації 2	
Пункт призначення + запасний	

В.3. Місцеві служби та офіційні джерела

Служба	Телефон / частота / назва каналу
Радіо (частоти «Українського радіо» / місцеві)	
Офіційні канали ОВА / ДСНС / поліції (2 джерела)	
Чат-бот повідомлень про дрони / тривоги	
Сімейний лікар / лікарня / аптека	
Водоканал / газ / ЖЕК / електромережі	
Сусід-медик / сусід з авто / генератором	
Ветлікар	
За кордоном: консульство, Ausländerbehörde, Giftnotruf	

В.4. Вода, енергія, ресурси поруч

Ресурс	Де / як / хто дає доступ
Джерела води (колодязь, свердловина, пункт видачі)	
Де перекривається газ / вода / електрика вдома	
Заправки, магазини, аптеки на маршрутах	
Промислові об'єкти поруч (хімія, нафтобаза) і напрямки від них	
Чи в зоні затоплення дамби; маршрут угору	

В.5. Дати перевірок

Дата	Що перевірено (валіза, ліки, вода, батарейки, документи, канали)	Наступна

В.6. Вільні нотатки

ДОДАТОК Г

Джерела та ліцензія

Текст довідника авторський. Факти, дози й алгоритми версії 2.2 звірено з переліченими нижче відкритими джерелами. Жодна з названих установ не рецензувала і не схвалювала цей довідник.

Г.1. Перша допомога

- Наказ МОЗ України від 09.03.2022 № 441 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» — zakon.rada.gov.ua/go/z0356-22
- IFRC. International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines (2020).
- European Resuscitation Council. Guidelines for Resuscitation 2025 — cprguidelines.eu; American Heart Association. Guidelines for CPR and ECC (2025).
- Committee on TCCC. Настанови TCCC / алгоритм MARCH; програма Stop the Bleed — stopthebleed.org

Г.2. Радіація, хімія, міни, дрони

- Наказ МОЗ України від 09.03.2021 № 408 «Регламент щодо проведення йодної профілактики у разі виникнення радіаційної аварії» — zakon.rada.gov.ua/go/z0526-21
- МОЗ: «8 відповідей на запитання щодо йодної профілактики» — kmu.gov.ua
- WHO. Iodine thyroid blocking: guidelines for planning and responding to radiological and nuclear emergencies (2017).
- ДСНС України: рекомендації щодо дій населення у надзвичайних ситуаціях, мінна безпека, безпека генераторів — dsns.gov.ua, bezpeka.dsns.gov.ua
- МВС України: «Як зменшити ризик ураження FPV-дроном» — mvs.gov.ua
- dovidka.info: «Інструкції з безпеки» (редакція 07.2026), «Мінна безпека», «У зоні бойових дій», «Як врятуватись від „брудної бомби“...» — звірено 20.09.2026 (обстріли, міни, кровотечі, радіація).
- ЮНІСЕФ Україна: матеріали з мінної безпеки.
- ICRC/WHO. Management of Dead Bodies after Disasters: A Field Manual for First Responders.

Г.3. Зв'язок, номери, закордон

- МВС України: Служба 112 і застосунок «112 Ukraine» — mvs.gov.ua

- Національна гаряча лінія 527 (MOM) — 527.org.ua; урядова лінія 1547 — ukc.gov.ua
- BBK (Німеччина): «Vorsorgen für Krisen und Katastrophen» — bbk.bund.de
- CEPT ECC Report 324; звіт Єврокомісії про 112 (COM(2024) 575) — про виклики без SIM.
- Держпродспоживслужба: переміщення домашніх тварин до ЄС — dpss.gov.ua

Г.4. Інше

- Leach J. Survival Psychology (1994) — розподіл реакцій людей у катастрофі (п. 1.3).
- USDA Forest Service, «If You Get Lost» — метод STOP (п. 1.2).
- Підготовка телефону до перевірки на блокпості (розділ 18) — близько до публічних рекомендацій фахівців із цифрової безпеки (vgoru.org, 08.07.2026).

Г.5. Де шукати актуальні інструкції

- dovidka.info — велика база інструкцій з безпеки на випадок війни та надзвичайних ситуацій, оновлюється з 2022 року; там само брошура «Життя під час війни». Паперовий довідник старіє — звіряйтеся з нею.
- dsns.gov.ua, moz.gov.ua — офіційні оголошення та чинні рекомендації.

Г.6. Ліцензія

Текст та ілюстрації — Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0). Дозволено копіювати, друкувати, поширювати і змінювати, зокрема з комерційною метою, за умови зазначення джерела («Довідник виживання», github.com/snegireff/dovidnyk-vyzhyvannia), позначення внесених змін і поширення похідних матеріалів під тією ж ліцензією. Матеріал надається «як є», без гарантій.

ПЕРШІ 60 СЕКУНД

1. **Стоп.** Три повільні видихи. Паніка — головний убивця.
 2. **Безпека.** Вогонь, вода, обстріл, дрон, газ? — геть із зони під дах: від вогню й диму перпендикулярно вітру, від води — вгору.
 3. **Люди.** Усі цілі? Сильна кровотеча → тиск на рану негайно, турнікет вище рани.
 4. **Друга хвиля.** Повторний удар, обвал, афтершок — не повертатися щонайменше 40 хвилин (буває й 1–2 години).
 5. **Зв'язок.** Одне SMS: «живий, [де], [куди]». Далі — режим енергозбереження; авіарежим лише якщо мережі немає.
 6. **Точка збору.** Валіза й документи — якщо це секунди. Рухайтесь до домовленого місця.
-

112 єдиний екстрений — Україна та весь ЄС, безкоштовно, навіть з нульовим балансом.
Без SIM — не скрізь: у Німеччині, Франції, Бельгії не з'єднає

101 ДСНС: пожежа, завали, міни, хімія

102 поліція

103 швидка

104 газ